

www.ibtesama.com

من مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً

NATURAL CURES "THEY" DON'T WANT
YOU TO KNOW ABOUT

كيفيين ترودو

الذّاكرة
معرفتي

TM الهائلة
www.ibtesama.com



كيفية تحرير طاقة

ذاكرتك الهائلة

خلال ٣٠ دقيقة

أو أقل يومياً

كيفيين ترودو

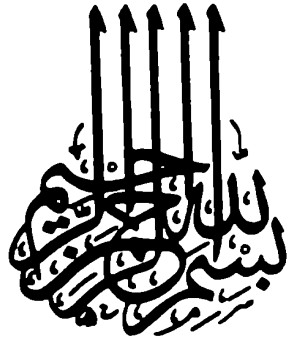
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore

www.ibtesama.com

Exclusive

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الذاكرة الهائلة



كيفين ترودو الذاكرة الهائلة

كيفية تحرير طاقة

ذاكرتك الهائلة خلال

٣٠ دقيقة أو أقل يومياً

كيفين ترودو





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishments@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٩

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 1995 Kevin Trudeau. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2009.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission from JARIR BOOKSTORE.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦١٤٦٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٢

Kevin Trudeau's Mega Memory™

*How to Release Your
Superpower Memory in
30 Minutes or Less a Day*

Kevin Trudeau



 Harper
An Imprint of HarperCollinsPublishers

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

هذا الكتاب مهدى إلى كل خبراء الذاكرة الذين تشرفت واستمتعت بالتعامل معهم طوال الخمسة عشر عاماً الماضية.

"مايكل فان ماسترز"

"جيه. مارك دافنر"

"فريد فان ليو"

"بيلين آثورن"

"جيريمي هاوث"

"ديف كوفيل"

"ماثيو جيورك"

فقد ساعدتني مشاركتهم ورغبتهم في التعلم على أن أصبح أفضل!

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

شكر وتقدير

فى البداية أود الاعراب عن شكرى لـ "مايكل فان ماسترز" لعزمه وإصراره وما تحلى به من شجاعة فى سعيه لتعليم تدريب الذاكرة فى جميع أنحاء الوطن. وإلى "جيه مارك دافنر": الرجل صاحب أفضل ذاكرة طبيعية عرفتها، وكانت قوته الشخصية دائماً هي ما ألهمنى. وإلى "بلين آثورن" الذى تدهشنى براعته أكثر يوماً بعد يوم. أوجه شكرى أيضاً إلى "بيترتوتشى". الذى قدم خدمة جليلة فى تحرير وتنقيح نص هذا الكتاب. و"ماثيو جيورك"، و"آندى أمبريزيوس"، و"كاثى نيمير": شكراً لكم جميعاً على التأثير الرائع الذى أضفتموه على حياتى، والذى سيدوم إلى الأبد.

شكراً لـ "إد فورمان": أول محاضر فى مجال التحفيز استمعت لجلساته، وهو الذى ساعدتنى كلماته على تحفيز الناس كل يوم. وفى النهاية شكراً لـ "دكستر ياجر": صانع الأحلام. وإن لم تكن قد غرست بذور العظمة بداخلى، فمن المؤكد أنك قد جعلتنى أكتشفها فى نفسى (فليباركك الله).

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

| | | |
|-----|----|---|
| ١٣ | ١ | كيف تستخدم هذا الكتاب |
| | | الجزء الأول: الذاكرة الهائلة |
| ٢٧ | ٢ | تعلم الترابط الأساسي |
| ٤٠ | ٣ | الربط التسلسلي، استغلال قوة الصور الحية |
| ٥٠ | ٤ | تكوين قوائم المشاجب، الملفات الذهنية |
| ٦٢ | ٥ | استخدم قوائم المشاجب |
| ٧٣ | ٦ | لعبة التركيز |
| ٨١ | ٧ | ربط قائمة الشجرة بالمشاجب |
| ٩٣ | ٨ | كيف يؤثر الجسم على الذاكرة |
| ١٠٧ | ٩ | الربط بـمشاجب قائمة المنزل |
| ١١٣ | ١٠ | تذكر الأسماء، الجزء الأول |
| ١١ | | |

| | | |
|-----|----|-----------------------------------|
| ١٢٠ | ١١ | تذكر الأسماء : الجزء الثاني |
| ١٣١ | ١٢ | تذكر الأسماء : الجزء الثالث |
| ١٤٤ | ١٣ | تطبيقات يومية أساسية |
| ١٦٠ | ١٤ | القراءة والذاكرة الهائلة |
| ١٦٨ | ١٥ | المفردات والهجاء والذاكرة الهائلة |
| ١٧٣ | ١٦ | الأرقام والذاكرة الهائلة |

الجزء الثاني : الذاكرة الهائلة المتقدمة

| | | |
|-----|----|--|
| ١٨١ | ١٧ | ذاكرة هائلة متطورة : تقديم واستعراض |
| ١٩٠ | ١٨ | صوتيات قائمة الجسم |
| ١٩٨ | ١٩ | الكلمات المصورة من ١ - ٢٥ |
| ٢١٥ | ٢٠ | الكلمات المصورة من ٢٦ - ٥٠ |
| ٢٣٢ | ٢١ | الكلمات المصورة من ٥١ - ٧٥ |
| ٢٤٦ | ٢٢ | الكلمات المصورة من ٧٦ - ١٠٠ |
| ٢٥٨ | ٢٣ | صقل مقدرتك على تذكر الأسماء |
| ٢٦٨ | ٢٤ | تذكر سلاسل الأرقام الطويلة |
| ٢٨٦ | ٢٥ | تذكر أوراق اللعب |
| ٣٠٧ | ٢٦ | وسائل تذكير يومية : من أعياد الميلاد إلى الرؤساء |
| ٣١٩ | ٢٧ | استخدام الأحرف الأولى وتذكر النصوص |
| ٣٢٧ | ٢٨ | التخلص من العادات السيئة واستعادة الذكريات الضائعة |
| ٣٣٩ | | مرشد الأسماء |

١ كيف تستخدم هذا الكتاب

" ليس العالم منحةً لنا: بل نحن من نصنع عالمنا من خلال الخبرات المستمرة والتصنيف والذاكرة وإعادة الترابط."
- " أوليفر ساكس " من كتاب " An Anthropologist on Mars "

هل تود أن تجنى المزيد من المال، وتزيد ذكاءك وتذهل كل من تقابله؟ سيكون كل هذا في وسعك بل وأكثر منه ولكن فقط عندما تحصل على الذاكرة الهائلة.

تخيل أنك تقابل أكثر من خمسين شخصاً جديداً في حفل وبعد بضعة ساعات تتمكن من توديع كل واحد منهم باستخدام اسمه ولقبه! تخيل أنك تلقى خطاباً بدون مفكرات، أو أن تتذكر التواريخ في الحال، وكذلك المواعيد والمهام الموكلة إليك والاتجاهات وأرقام الهاتف، وأوراق اللعب وآيات الكتاب السماوي وحوارات أى مسرحية، وآبيات الشعر والحقائق والأرقام. تخيل إن كنت طالباً أنك تذاكر من أجل الاختبار وتتذكر على الفور كل ما تحتاج إليه من معلومات لتحصل على أعلى الدرجات، والأهم، أن تذاكر خلال حوالى ثلث الوقت المعتاد لتحصل على نتائج مبهرة. تخيل أنك تشعر بالثقة الكاملة في قدراتك الطبيعية بسبب ذاكرتك الخارقة.

يمكنك الحصول على كل ما ذكرته أعلاه مع الذاكرة الخارقة. أبدو لك هذا الكلام مجرد لفوف فارغ لا جدوى من ورائه سوى الترويج لكتابي؟ كلا. الأمر ليس كذلك – لأنك بالفعل تملك ذاكرة مثالية قادرة على التذكر الفوري وأفضل من الذاكرة الفوتوغرافية، وتنتظر أن تطلق لها العنان. عندما تطبق هذه الطرق في هذا الكتاب لـ كيفين ترودو *Kevin Trudeau's Mega Memory™* فسوف تحقق هذا بكل تأكيد – ستطلق هذه القدرة الطبيعية لتذكر الأشياء التي سمعتها ورأيته وحتى الأشياء التي فكرت بها لفترة قصيرة ثم نسيتها – أو ظننت أنك نسيتها. المشكلة الوحيدة هي أنك قد لا تعرف أنك تملك ذاكرة جبارة، لديها قدرة ومرونة كمبيوتر فائق القوة، ولكن بمساعدة الدروس الثمانية والعشرين في هذا الكتاب سوف تتمكن من سبر أغوار هذه القوة.

سيعلمك برنامج الذاكرة الهائلة كيفية تنظيم واستيعاب المعلومات الجديدة. سوف تتعلم كيفية التي تتلقى بها الأشياء التي تراها وتسمعها بحيث تصبح متاحة في ذهنك للاستدعاء في المستقبل. الكلمة الأساسية هنا هي "النظام" – حجر الزاوية لبرنامج الذاكرة الخارقة. إن المخ يشبه خزانة للملفات، فكلما وضعت المفكرات والخطابات والتقارير والمذكرات والوثائق في ملفاتها المناسبة صرت أكثر تنظيماً، وصار من السهل الوصول إلى الأشياء في الأدراج والملفات المناسبة – أي كلما صرت منظماً أكثر سهّلت عليك استعادة الأشياء عندما تحتاج إليها، وهذا المفهوم بسيط وقوي وعملي جداً.

ومثل الكثير من أطفال المدرسة، كنت أعانى من صعوبات في الدراسة، وخاصة في تذكر الأشياء، وتفاقم الموقف في المرحلة الثانوية، وقال لى المعلمون إننى ربما أعانى من أحد أمراض صعوبة التعلم. دفعنى هذا التحذير لى أتعلم بنفسى كل شىء عن الذاكرة وطريقة إعمال العقل، واكتشفت أننى لست مصاباً بأى مرض ذهنى يعوقنى عن إتمام تعليمى، بل كانت المشكلة تكمن فى ذاكرتى غير المدربة.

عندما أعلمك كيف تخزن المعلومات فى "ملفات" فى ذاكرتك، ستتعلم كيف تدرب ذاكرتك، ولن نمضى وقتاً طويلاً فى شرح النظريات التى تتحدث عن آلية عمل المخ والذاكرة. إن عملية قراءة هذا الكتاب فى حد ذاتها تمثل تدريباً للذاكرة، لأن الذاكرة الهائلة هى طريقة تتعلمها بينما تقرأ. إن تعلم استخدام ذاكرتك يشبه تعلم كيفية الجرى وركوب الدراجات والسباحة بشكل مثالى. يجب أن تشترك بالفعل فى هذه الرياضة لتحقيق أفضل النتائج، لكن من المهم أيضاً أن تستعد جيداً قبل

قيادة الدراجة أو الركض في الماراثون أو السباحة لمسافات طويلة، وهذا هو السبب في أن تقنية الذاكرة الهائلة تتكون من أساليب وتمارين. لأن التمارين سوف تدرب المخ وتعدّه للأساليب التي ستطبقها في مواقف الحياة الواقعية. إن اتبعت تعليمات التمارين بحذافيرها، فسوف تجنى فوائد جمة وتحصل على النتائج المرجوة.

القواعد الأساسية

لكي تحصل على أقصى استفادة من برنامج الذاكرة الخارقة، من المهم جداً أن تتبع هذه القواعد الأساسية لاستخدام هذا الكتاب:

١. لا بد أن تقرأ الدروس بالترتيب. كل فصل يبنى على الفصول السابقة، بحيث تستخدم ما تعلمته بشكل جديد ومثير. لكنك مثل العداء الذي قد يصاب إن لم يتم بتمارين ليونه العضلات أو السباح الذي لا يحسن السباحة لأنه لم يتعلم الاسترخاء في الماء. فلن تتمكن من سبر أغوار الذاكرة الهائلة إن لم تبني الأساسيات الصحيحة للمهارات. لا داعي لقراءة قائمة المحتويات لتقرأ الفصول التي تثيرك دون سواها، فلن تفلح هذه الطريقة. بل ابدأ بالبداية وانته من قراءة الدرس تلو الآخر وستتقن كل درس قبل الانتقال للدرس التالي.
٢. كل فصل يجب أن تستغرق قراءته ما بين ٢٠ و ٢٠ دقيقة. كل درس مصمم ليقدّم قدرًا محددًا من المواد لا يحتاج إلى وقت طويل لاستيعابه، وإن قراته وقمت بحل التمارين وتطبيق الأساليب المقدمة إليك، فلن تستغرق أكثر من نصف ساعة في قراءة كل فصل. ولقد صممت الكتاب بهذا الشكل لسبب مهم؛ فمدي تركيز الناس لا يمتد لأكثر من هذه المدة قبل أن يبدأ انتباههم في التشتت (لاحظ مدى الانتباه القصير اللازم لمشاهدة برامج التلفاز الآن !). لذلك لا تبالغ في أداء الأمر، ولقد وجد الكثيرون أن قراءة فصل كل يوم أمر مثالي.
٣. إن قرأت أكثر من درس يوميًا فاجعل هناك مسافة زمنية تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ دقيقة بين كل درس وما يليه. لا يستوعب الناس المعلومات بنفس المعدل، لذا، إن وجدت نفسك تستوعب المعلومات بإيقاع سريع وتريد

المواصلة، فلا بأس في هذا - يمكنك قراءة أكثر من درس يوميًا، لكن افصل بين كل درس والذي يليه بمسافة زمنية، مما يسمح للعقل بالراحة واستيعاب ومراجعة المعلومات والمواد في العقل الباطن. بعد ذلك انتقل للدرس التالي، والا ستشعر بزخم المعلومات مما قد يجهد الذهن ويستهلك طاقته.

٤. ادرس بمعزل عن مشتتات الانتباه. يجب أن تستمتع باستخدام هذا الكتاب، وأن توجه كامل انتباهك لما تفعله وتدمج مع المواد المقدمة به. وعلى عكس الدورات التدريبية الأخرى - والتي يجب أن تراجع المواد بشكل متكرر من أجل استيعابها - فإنك هنا لن تحتاج سوى لقراءة الفصل مرة واحدة، والكتاب كله مرة واحدة، لكن تأكد من تركيزك التام طوال وقت استذكار كل فصل، لذلك حاول أن تجلس في مكان خالٍ من المشتتات واسترخ وانعم بالهدوء واشرع في القراءة.

٥. خصص وقتاً ومكاناً محدداً للدراسة. كل درس قصير بما يكفي لتتاح لك قراءته في أوقات متنوعة من اليوم، أيًا ما كان الوقت المناسب لك - سواء في الصباح، أو بعد المدرسة، أو بعد الجامعة، أو بعد العمل، أو في المساء؛ فكلها أوقات مناسبة. والأدوات الإضافية التي ستحتاجها لتطبيق الدروس التي يحويها الكتاب لا تتمدى ورقة وقلم رصاص. لكن بمجرد أن تقرر متى وأين ستذاكر هذه الدروس حاول الالتزام بهذا القرار، فعندما تحدد نظاماً خاصاً بك، فسوف يسهل عليك مباشرة القراءة وعدم اختلاق الأعذار للتأجيل.

٦. قبل أن تبدأ في قراءة أى درس لا داعى لتناول وجبة ثقيلة. تناول وجبة خفيفة إن كان ينبغي أن تأكل، وأنا أوصى بالانتظار لبضع ساعات بعد تناول الطعام قبل العمل في البرنامج. لماذا؟ لأنك إن تناولت الكثير من الطعام أوفرغت لتوك من الوجبة، سيدفع جسمك الدم للمعدة من أجل الهضم مما يحرم المخ من الدم اللازم لأداء عمله جيداً وبكفاءة، وبالتالي لن يكون تفكيرك وتركيزك في أفضل حالاته.

هناك أنواع محددة من الطعام يجب أن تبتعد عنها قبل الاستذكار - وعلى رأسها بالطبع المخدرات والكحوليات، ولا داعى لتناول وجبات دسمة ثقيلة على المعدة. ستندهش من ذلك، لكن لا داعى لتناول أى مواد سكرية

أو يدخل في تكوينها الدقيق الأبيض قبل ساعتين على الأقل من الدروس. ستعلم أن هناك أنواعاً محددة من الطعام تؤثر على الذاكرة، وذلك في فصل قادم، لكن قبل مواصلة قراءة هذا الكتاب، اعلم أن السكريات والدقيق الأبيض هي مواد تخدر الحواس، وتبطل الحس والذاكرة، ولا تمكنك من التركيز. ابتعد عن هذه المأكولات إن كنت ترغب فعلاً في تحسين ذاكرتك، وتذكر أن هذا يشمل الصودا والمياه الغازية والماء المقوى (التونيك) أيضاً، والكثير من الناس تحتسى هذه المشروبات وهي تقرأ. وهذه أسوأ عادة، وكل تلك الكميات من السكريات والمياه الغازية تؤثر بالسلب على تركيزك.

٧. لا تدون أى ملاحظات أثناء القراءة. لقد تعلمنا أنه عندما نريد تعلم شيء ما فإننا يجب أن ندونه، وهذا لا يمت للحقيقة بصلة. بينما تقرأ هذا الكتاب ستري أن للكتابة تأثير عكسي، لأن ذلك يخبر اللاوعي بأن ما تدونه لا يجب تذكره. فعلى أية حال لقد تم تدوينه. اكتب فقط عندما أطلب منك ذلك. أو عندما يكون هناك تمرين يحتاج إلى كتابة، وخلاف ذلك لا تجعل معك ورقة وقلماً أثناء القراءة.

مؤشر قدرتك على التعلم

هناك الكثير من الأشياء الأخرى التي يجب وضعها في الاعتبار عند التحضير الذي تتعامل من منطلقه مع هذه الدروس، وهو ما أطلق عليه "مؤشر قدرتك على التعلم".

كلنا لدينا مؤشر أو معدل ما يحدد مدى سهولة تعلمنا أي شيء، وهذا المؤشر له عاملان متغيران:

١. الاستعداد للتعلم.

٢. الاستعداد لتقبل التغيير.

يمكنك قياس هذين المتغيرين بمقياس من صفر إلى ١٠، ولمعرفة المؤشر الإجمالي لك اضرب المتغيرين معاً وسوف يكون الناتج رقم يقع بين صفر و ١٠٠.

بالنسبة للمتغير الأول، أعتقد أن من يستثمر ماله ووقته في كتب وشرائط وبرامج تحسين الذات سوف يكون لديه استعداد قوى جداً للتعلم. وإن لم يكن لديك الدافع القوى لتعلم مهارات الذاكرة وطرق تحسينها لما كنت اشتريت هذا الكتاب ولن تستثمر وقتك في قراءته، ولذلك، ففي المقياس من صفر إلى ١٠ أعط لنفسك ١٠.

لكن ماذا عن استعدادك لتقبل التغيير؟ بعض الناس متمسكون بشدة بطرق معيشتهم ويجدون صعوبة شديدة في إجراء أى تغيير، والمثال الذى يجسد ذلك يشمل ثورة الكمبيوتر الحالية، فالكمبيوتر يتولى العديد من نواحي الحياة بكفاءة وفاعلية، لكن مازال هناك أناس يرفضون التعامل معه خوفاً من كل ما هو جديد أو لعدم الرغبة في المرور بالصعوبات الأولى لتعلم استخدام أى أداة جديدة.

إن كنت من هؤلاء المذكورين أعلاه، فأعط نفسك (صفرًا) في مقياس الاستعداد لتقبل التغيير. فإذا كان الحال كذلك ففكر فيما يعنيه هذا بالنسبة لمؤشر قدرتك على التعلم. وحتى إذا كان معدلك "١٠" في مقياس الاستعداد للتعلم، فإنك عندما تضرب هذه العشرة في الصفر الذى حصلت عليه فيما يتعلق باستعدادك لتقبل التغيير، فإن الناتج سيكون صفرًا، وسيبلغ مؤشر قدرتك على التعلم صفرًا إن لم يكن لديك الاستعداد للتغيير. أما إذا كنت واحداً من الذين وافقوا على استخدام أجهزة الكمبيوتر. فرغم أنك قد تكون واجهت في البداية بعض المخاوف أو الإحباطات أثناء عملية تعلمك كيفية استخدام أجهزة الكمبيوتر، إلا أنك كنت تتحلى بالرغبة والاستعداد للقيام بذلك، وربما تكون قد شعرت في البداية بأنك يجب أن تتراجع بضع خطوات للخلف لكي تتمكن من التقدم في الأداء. ولكن بما أنك قد انتهيت من هذه العملية بأسرها الآن، فما هو شعورك حيال هذا الأمر؟ هل ستعود مرة أخرى إلى استخدام الآلة الكاتبة بدلاً من الكمبيوتر؟ إن مرورك بهذه العملية يشير إلى وصول معدل استعدادك للتغيير إلى ١٠ درجات واقتراب مؤشر قدرتك على التعلم من ١٠٠ درجة.

لقد استخدمت مثال الكمبيوتر لأن نفس الشيء يحدث عند محاولة اكتساب الذاكرة الخارقة. ستعرف من خلال هذا الكتاب على طرق مختلفة للتفكير، ورغم أن التمارين ستكون ممتعة على الدوام إلا أنها قد تكون بلا معنى في البداية، وللوهلة الأولى قد تبدو بعض الطرق صعبة أو معقدة. أنا لا أقول إنه لن يكون هناك أى صعوبات في عملية التعلم، لكن، صدقنى، ستكون تلك الصعوبات غير مؤلمة بمجرد انتهائها. وقد يشعر ذهنك بالإجهاد في البداية لكنك ستشعر بالإثارة أكثر عندما

تري قوة ذاكرتك تزيد بشكل كبير.

إننى لا يمكننى تأكيد أهمية هذا الأمر بما يكفى. لكن من المهم جداً أن يكون اتجاهك إيجابياً. وكما ذكرت سابقاً، فبسبب الشكل والأسلوب المتفرد لهذا الكتاب، فإنه ينبغي عليك تناول الدروس بشكل منظم ومرتب لأن كل درس يبنى على الدروس السابقة له. فيجب استيعاب مضمون كل فصل جيداً قبل الانتقال إلى الفصل الذى يليه، وسأؤكد على ذلك مراراً وتكراراً لأننى أريد التأكد من أن لديك تقديراً لأهمية أساسيات اكتساب الذاكرة الخارقة.

ضع فى اعتبارك أن الدروس الأولى ستكون فى معظمها أداء للتمارين لبناء الأساسات. فكر فيما يلى: عندما تمر على أى موقع بناء يمكنك تقدير مدى ارتفاع البناء برؤية عمق حفر الأساسات، ونفس المبدأ ينطبق على تقنية الذاكرة الخارقة، فسوف نعمل على بناء أساس متين لذاكرتك، وكلما زادت متانة الأساس زاد مقدار تحسن ذاكرتك.

بعض التمارين هنا قد تجعلك تضحك والبعض الآخر سيكون مثيراً، والبعض سيبدو مجنوناً أو حتى أحمق. ومثل لاعب البيسبول الذى يجب أن يمارس تدريبات الإحماء قبل النزول للملعب، فسوف تقوم بتمارين ذهنية لتمدد وتركز ذهنك. إن تعلمت تقبل التغيير. ومارست واتبعت التعليمات بدقة، فسوف تكون بذلك قد نجحت فى إعداد عقلك الباطن بأفضل المتاد من أجل إطلاق قدرات ذاكرتك.

الدافعية والتقنية

إننى أود أن أذكر القليل عما أطلق عليه " مقياس توازن التدريب ". فى أى نوع من البرامج التدريبية أو التعليمية، يجب أن يكون هناك توازن بين شيئين أساسيين:

١. الدافعية

٢. التقنية

إن لم يتوازن العنصران، فيجب إعادة النظر فى البرنامج من جانب من صممه: لأنه لا بد أن هناك خطأ به. إذا حصل الطلاب على جرعة زائدة من الدافعية وقليل من المواد الدراسية، سنحصل فى النهاية على حمقى يشعرون بالإثارة، فمثل

هؤلاء يظنون أنهم يعرفون الكثير، لكنهم في الواقع تعلموا أقل القليل، ويتضح ذلك على المدى الطويل. إن مندوبي المبيعات أحياناً يكونون هكذا – يتحمسون لمنتجاتهم وخدماتهم مع أنهم لا يعلمون عنها إلا القليل، ويتضح ذلك سريعاً للمشتري، وأحياناً يصبح الموقف معكوساً؛ فالبرنامج الذي به جرعة زائدة من التقنيات ولا يوفر إلا القليل من الدافعية سوف يكون مستوى من خاضوه ضعيفاً – فعندما يشعر الناس بالملل ويفتقدون الحافز والدافعية فإنهم لا يتعلمون مهما بلغت قيمة المواد.

لقد صممتُ برنامج الذاكرة الهائلة مع وضع كل هذا في الحسبان، وكل فصل يقدم المعلومات في أجزاء صغيرة ويوفر أساليب حل كل تمرين وتطبيق بكل طريقة وكل خطوة على الطريق. سوف تتعلم وتكتسب الثقة في ذات الوقت، وبينما يحدث ذلك، وكلما أصبح كل تمرين أسهل وأصبح تطبيقه أكثر إثارة سوف تزيد الدافعية، مما يحمسك لقراءة الفصول والتمارين والطرق – واحدة تلو الأخرى.

أربع خطوات للحصول على ذاكرة خارقة

هناك أربع خطوات ستمر بها أثناء قراءتك هذا الكتاب:

المستوى (١) : عدم الوعي بالقصور.

المستوى (٢) : الوعي بالقصور.

المستوى (٣) : الوعي بالقدرة.

المستوى (٤) : عدم الوعي بالقدرة.

المستوى الأول هو الحال الذي كنت عليه قبل أن تعرف بوجود الذاكرة الخارقة، ومعنى هذا، ببساطة، أنك لا تعرف أنك لم تعرف، وربما لم تكن راضياً عن ذاكرتك أو ربما كنت تظنها جيدة، لكنك، على أية حال، كنت مستعد لقبول الوضع الراهن. وأنت لم تكن تعلم أن ذاكرتك لها قدرات مبهرة تنتظر من يطلقها، ولم تستوعب إمكانية تغيير الوضع الراهن، وكنت بالتالي غير واع بقصورك.

لكن لأنك شرعت في قراءة هذا الكتاب وبدأت تأخذ فكرة أولية عما يمكن فعله لإطلاق قوة ذاكرتك، فإنك بالتالي، قد اقتربت بسرعة من المستوى (٢) ألا وهو الوعي بالقصور؛ حيث أصبحت على وعى بما يمكن فعله وما لا يمكن فعله إزاء

الذاكرة، وبدأت تبحث عن المساعدة لأنك أدركت أن هناك مساحة للتحسين، وربما تعرف شخصاً قرأ هذا الكتاب أو حضر إحدى ندواتي، أو ربما رأيت مثلاً للذاكرة الهائلة لشخص ما وقلت لنفسك: " إن تمكن هو من ذلك فأنا أيضاً أستطيع !"، وَلَكَمْ كنت على حق !

وبعد أسبوع من قراءة هذا الكتاب ستصل إلى المستوى (٣) ألا وهو الوعي بالقدرة؛ حيث ستصبح بعدها الأمور أكثر إثارة لأنك سوف تعلم أنك تعلم. وسوف تبدأ ذاكرتك في العمل لصالحك. سوف تقوم بالتمارين معي وستبدأ تطبيق بعض الطرق في مواقف الحياة المختلفة على أرض الواقع. قد لا يسير الأمر بسهولة في البداية، لكن سيسير بسهولة بعد ذلك، والتشبيه المناسب لهذه الحالة هو أنك ستكون مثل من يتعلم قيادة السيارة غير الأوتوماتيكية، فبعد أن تتعلم الأساسيات ستنتقل إلى مستوى الوعي بالقدرة لأنك ستظل تفكر قبل كل خطوة في عملية القيادة كالتالي: "حسناً دعنا نر... ضغطت على ذراع السرعة... وانتقلت إلى مستوى السرعة الأول، ثم أخففت الضغط على ذراع السرعة ثم أضغط على دواسة البنزين -". وربما تظل على نفس السرعة لكنك تتحرك.

في خلال ثلاث أو أربع أسابيع ستصل إلى المستوى الرابع - أي عدم الوعي بالقدرة، وحينئذ ستكون الطرق التي تعلمتها متصلة بداخلك وتقوم بها دون أي مجهود، مثل ربط حذائك أو التنفس أو السير، أو مثل حالة تعلم القيادة، فإنك تتطلق بالسيارة وأنت تحرك عصا القيادة وتغير من السرعات، وتفضل كل شيء بلا وعى وبدون تفكير قبل كل خطوة.

هذا أكثر أجزاء الكتاب إثارة، فسوف تصل مع هذه الأساليب إلى المرحلة التي تجد نفسك تتبعها دون وعى منك، وأنا أسمى ذلك القيادة الأوتوماتيكية، ومنذ أن بدأت برنامج الذاكرة الهائلة في عام ١٩٨١ تلقيت خطابات كثيرة من كل أنحاء البلاد، وقد أصبح الوصول إلى المستوى (٤) بمثابة معجزة تحققت بالنسبة للكثيرين، فقد كان ذلك أشبه بفيضان - فيض من المعرفة والمعلومات التي يسهل تذكرها انساب على الناس الذين وجدوا أنفسهم قادرين على تذكر الأشياء التي ظنوا أنه لم يتم تخزينها بذاكرتهم. عندما تتبع الخطوات كما أقدمها فإنني أضمن لك أن تصل للمستوى الرابع في خلال أسابيع قليلة أيضاً.

هناك شيء أخير، لقد ذكرت أنه تصلني خطابات كثيرة ممن استفادوا من الأساليب التي تعلموها في برنامج الذاكرة الخارقة. ومن المثير أن أتلقى هذه

الخطابات، وأتمنى أيها القارئ العزيز بعد أن تنتهي من قراءة الكتاب واتباع التعليمات أن تكتب إليّ وتخبرني بقصة نجاحك، وكيف أثرت الذاكرة الهائلة على حياتك.

ربما حصلت على ترقية أو زاد تقديرك لذاتك، أو ربما ساعدك الكتاب على رؤية الحياة من منظور أفضل، وربما تكون قد حصلت على إعجاب من حولك بذاكرتك الخارقة. إنتى أرغب فى سماع قصص النجاح هذه، وأنا فى انتظار الخطابات، وفى يوم ما، أتمنى الحضور إلى مدينتك فى محاضراتى ومناظراتى عن الذاكرة الهائلة وأتطلع لمقابلتك حينها.

هذه هى نهاية الدرس الأول، وأتمنى من كل قلبى أن يحقق هذا الكتاب كل ما تصبوا إليه. وأنا أعلم أن هذا الكتاب لن يخذلك، وقد يختلف عما سواه من الكتب التى قرأتها لأننا سنتفاعل معاً إلى حد ما. أريدك أن تشعر بأننى هنا وأتحدث إليك وأعلمك هذه التقنية المتقدمة جداً، وأنا أعلم أنك ستستفيد جداً من هذا الكتاب بأكثر مما تتوقعه ومن أقصى آمالك. طبق الطرق الموضحة هنا وأدّ التمارين بحماس واستمتع ببرنامج الذاكرة الخارقة.

ملخص الفصل الأول

القواعد الأساسية لبرنامج الذاكرة الهائلة الدراسى المنزلى.

١. يجب أن تذاكر الدروس بالترتيب.
٢. كل فصل يجب قراءته والانتهاه منه خلال ٢٠ - ٣٠ دقيقة.
٣. إن كنت ستقرأ عدة دروس يومياً فاجمل هناك فترة راحة تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ دقيقة بين كل درس والذى يليه.
٤. ذاكر عندما لا يكون هناك مصدر لتشتيت انتباهك.
٥. خصص وقتاً ومكاناً محددين للاستذكار.
٦. قبل أن تذاكر درساً ما، امتنع عن تناول وجبة ثقيلة.
٧. لا تكتب أو تدون أى ملاحظات أثناء القراءة.

مؤشر قدرتك على التعلم

لابد أن تتزامن الرغبة والاستعداد للتعليم مع الاستعداد لتقبل التغيير.

خريطة تقدمك: أربع خطوات لاكتساب ذاكرة خارقة

المستوى ١: عدم الوعي بالقصور: إنك لا تعرف أنك لا تعرف.

المستوى ٢: الوعي بالقصور: إنك تعرف ما يمكن أن تفعله لكنك لا تستطيع أن تفعله.

المستوى ٣: الوعي بالقدرة: إنك تفكر بوعي في طريقك عبر الذاكرة الهائلة وطريقتها وتمارينها.

المستوى ٤: عدم الوعي بالقدرة: إنك تقوم بتطبيق الطرق تلقائياً.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الجزء الأول
الذاكرة الهائلة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

٢ تعلم الترابط الأساسي

أول شيء سنقوم به في طريقنا للحصول على الذاكرة الهائلة هو اختبار صغير للذاكرة. سأعطيك قائمة ببعض الكلمات وأريدك أن تتذكرها بالترتيب، وهذا كل ما أريدك أن تفعله. بمجرد أن تقرأ القائمة، أغلق الكتاب وحاول أن تكتب الكلمات لترى كم كلمة تذكرتها. قد لا يكون أداؤك جيداً جداً، لكن لا بأس في ذلك لأنك بعد حوالي خمسة عشر دقيقة ستحسن من ذاكرتك بدرجة كبيرة وستندهش من تقدمك السريع.

احتفظ بورقة وقلم بالقرب منك، واسترخ وتمدد بظهرك على المقعد، واقرأ القائمة مرة واحدة وحاول أن تتذكر أكبر قدر ممكن من عناصرها. بعد الانتهاء من القراءة أغلق الكتاب واكتب الأرقام من ١ - ٢٠ على الجانب الأيسر من الورقة وحاول كتابة الكلمات بالترتيب الذي جاءت به، ثم افتح الكتاب بعد خمس دقائق وتحقق من إجابتك. إليك القائمة:

شجرة

مفتاح النور

كرسى لا ظهر له

سيارة

قفاز
مسدس
نرد
زلاجة
قطة
كرة بولنج
عارضه مرمى
بيض
ساحرة
خاتم
شيك المرتب
حلوى
مجلة
صندوق اقتراع
نادى الجولف
سجائر

◆ أغلق الكتاب الآن واكتب الكلمات.

قارن قائمتك بقائمة الكتاب وضع علامة (✓) بجوار الإجابة الصحيحة. تذكر أن الكلمات يجب أن تكون بنفس الترتيب الموجود فى الكتاب، وبالتالي إن كتبت كلمة "سجائر" فى أول القائمة تكون الإجابة خاطئة. ضع علامة (✓) أمام الكلمات المكتوبة بالترتيب الصحيح، وهذه النقطة مهمة لأننى لا أؤمن بتعزيز نقاط ضعف الآخرين بل ببناء نقاط قوتهم – أى أنتى أريدك أن تهتم بما كتبت به بشكل صحيح وليس خطأ (على عكس المدرسة، حيث يقولون للأطفال أخطاءهم كما حدث معى، ولا يركزون على الإجابات الصحيحة)، وهذا لا يساعد على بناء الثقة، التى تعد إحدى دعائم برنامج الذاكرة الخارقة.

احسب عدد الإجابات الصحيحة واكتب الإجمالى أعلى الورقة وضع حوله دائرة. ومعظم الناس – حوالى ٩٠% منهم – يضعون أقل من خمس كلمات فى الترتيب الصحيح، وإن كانت تلك حالتك فأنت مثل الأغلبية، وإن زاد العدد

عن خمس كلمات فيحق لك أن تفتخر بذاكرتك، لأنك من أعلى ١٠٪. وعلى أية حال، بنهاية هذا الفصل سترى مدى سرعة تحسن أدائك.

الترابط الأساسى

قبل بدء التمرين الأول يجب أن نناقش الترابط الأساسى – هذه التقنية الخاصة بالذاكرة التى يؤكد على أهميتها كل خبراء الذاكرة، وهى أساس العديد من برامج تحسين الذاكرة. وعندما تستخدم الترابط الأساسى، فإنك تأخذ شيئاً تعرفه مثل حرف من الأبجدية وتربطه بشيء تحاول أن تتذكره مثل أى اسم. فكر فى كلمة HOMES (منازل) لأنها معروفة فى المدارس لتذكر أسماء البحيرات العظمى فى أمريكا: هورون Huron ، أونتاريو Ontario، ميتشيجن Michigan، إيرى Erie سبيريور Superior.

كثير من الناس الذين يحضرون ورش العمل التى أقيمها تكون استجابتهم سلبية عندما أذكر طريقة الترابط الأساسى، ويشعرون بأنها طريقة خرقاء وغير فعالة، وطريقة قديمة للتذكر. وهم على حق – إلى حد ما. إننى أرى لهذه الطريقة جوانب إيجابية وأخرى سلبية، فهى تعمل جيداً فى مواقف محددة مثل تذكر أسماء البحيرات العظمى. لكن فى الكثير من مواقف الحياة ذات الإيقاع السريع، مثل الحفلات أو اجتماعات العمل، تكون هذه الطريقة متعبة جداً وليست عملية ولا يكون هناك متسع من الوقت لها.

لكل من يكره هذه الطريقة، إليكم الخبر الجيد، هذا البرنامج الخاص بالذاكرة الهائلة لا يعتمد على الترابط الأساسى، على الرغم من أن بعض التمارين هنا تستخدم هذا الأسلوب، إلا أننا سنتجاوزهم بمراحل. السؤال التالى الذى ستطرحونه علىّ فى هذه اللحظة هو: "إذن لماذا تناقش هذه الطريقة من الأساس؟". إليكم أهم ثلاثة أسباب:

١. فهم هذه الطريقة سيساعدك على إيقاف العادات السيئة من البداية.
٢. لأنها ستزيد سرعة ذهنك.
٣. ستساعدك على استيعاب المفهوم الأساسى لكيفية عمل العقل.

أولاً، بما أن طريقة الترابط الأساسى مشهورة ومنتشرة، فأنا افترض أنك تفهم طرق تحسين الذاكرة بها أيضاً، لكن، فلتنح هذه الفكرة جانباً الآن. فكما ذكرت سابقاً فهذه الطريقة محدودة ومقيدة جداً، وهذا الكتاب يناقش توسيع أفق العقل لا تقييده.

ثانياً، على الرغم من أنها طريقة مقيدة، إلا أنها أداة مفيدة للتدريبات الذهنية التى تزيد من مرونة الذهن، مما يساعد الذاكرة على استدعاء المعلومات بشكل أسرع، وعلى الرغم من أنها لا تمثل جزءاً كبيراً من برنامج الذاكرة الخارقة، إلا أنك ستراها تظهر أحياناً كتمرين.

ثالثاً، وأهم نقطة، هى أنتى سأستخدم طريقة الترابط الأساسى لشرح مفهوم مهم جداً عن كيفية إعمال العقل.

ما الشئ المشترك بين عناصر القائمة السابقة؟ الشجرة. مفتاح النور. الكرسي، السيارة، القفاز، وما إلى ذلك - كيف تربط بين عناصرها؟ إن قلت إنها أشياء مادية ملموسة يمكن تخيلها فأنت على حق بنسبة ١٠٠٪ لأن كل كلمة لها صورة فى خيالك (طالما أنك تعرف الكلمة). ما أهمية ذلك؟ إنه مهم لأن أهم مبدأ لبرنامج الذاكرة الهائلة هو ما يلى: العقل يفكر بالصور لا بالكلمات.

العقل يفكر بالصور، والصور هى الأبجدية الخاصة به، ويفهمها بأفضل طريقة. فهو مثل آلة ذات التصوير الفورى: تلتقط صوراً سريعة وتعيد ترتيبها بكل أنواع الترابطات.

قد تتساءل - مثل الكثير من المشاركين فى ورش العمل الخاصة بى: " هل أنت متأكد يا "كيفين"؟ هل أنت واثق من أننا لا نفكر بالكلمات؟ ألا نفكر بواسطة الخواطر والمفاهيم المجردة؟ ". كلا بل نفكر بالصور.

دعنى أعطك مثلاً، بينما تقرأ السطور التالية فلا تفكر - أكرر، لا تفكر - فى أى فيل. ما أول شئ طرأ على ذهنك؟ صورة الفيل الضخم الرمادى ذى الخرطوم الطويل، أليس كذلك؟ وليس كلمة "فيل" ذلك لأنك عندما تقرأ كلمة "فيل" فإن ذهنك يخلق صورة لها بالفعل.

دعنى أعطك مثلاً آخر. إن طلبت منك أن تصف لى الأريكة التى تجلس عليها الآن فربما أجبتنى قائلاً: "إنها زرقاء مخططة وبها تمزق فى الركن الأيسر". وبينما تصف لى تلك الأريكة فهل تظهر الكلمات "زرقاء وبها تمزق"؟ بالطبع الصورة هى

التي تظهر.

فكر فيما يلي: إن شركة "آبل" التي تصنع أجهزة كمبيوتر "ماكنتوش" كانت تستخدم تقنية الأيقونات، وقد بدأت شركة "آي. بي. إم" تحذو حذوها. إذن ما هي تقنية الأيقونات؟ إنها صور على الشاشة تساعد المستخدم على اختيار المهام المتنوعة. على سبيل المثال هناك صورة سلة مهملات تظهر على الشاشة، وهي تجعلك تعرف أن هذا مكان إلقاء الملفات (والملفات يكون شكلها على صورة مجلد ملفات) وهذا يعني أنك ألقيت الملفات الملقاة في سلة المهملات، أليس كذلك؟ وهذه الطريقة سهلة الاستخدام لأن الناس تفهم الصور، وكان هذا ذكاء وعبقرية من شركة "آبل" التي كانت أول من أدرك هذه الحقيقة.

في طفولتنا كنا نتعلم بالصور، حيث يمسك الأب أو الأم بالكوب مثلاً أمام وجوهنا ويقول: " كوب " فننظر للشئ ونكرر اسمه ونربطه بالصورة. صوت الاسم يبرز الصورة ذهنياً. تخيل كيف سيكون الحال إن حاول أباًؤنا تعليمنا الكلمة بوصفها دون رؤية الكوب نفسه؟

لهذا نجحت طريقة " HOMES " (منازل) للتذكر مع أطفال المدارس لأنهم يعلمون منازلهم وربط الكلمة بالبحيرات العظمى يجعلهم يتذكرون المنازل أيضاً. فهي صورة من السهل تذكرها وكل حرف بها هو أول حرف من اسم كل بحيرة من البحيرات العظمى.

دعني أسألك: هل تحلم ليلاً بالكلمات؟ بالطبع ستضحك وتقول: "بالطبع لا أحلم بالكلمات يا "كيفين"، بل بالصور". هذا ما يحدث بالضبط، نحن نحلم بالصور، وهي أسلوب تواصل عقلك الباطن معك. وتستخدم أساليب الترابط الأساسي الصور الموجودة في العقل الباطن. ولكنها تحقق أقصى استفادة من الطاقة الكامنة بتلك الصور.

قائمة الشجرة

الآن، وقد فهمت أهمية الصور البصرية، فقد حان الوقت لسبر أغوار بعض قواها. في التمرين الأول سوف تتعلم كيف تستبدل الأرقام من ١ - ٢٠ بصور تمثل هذه الأرقام، وصور هذا التمرين ستكون قائمة العشرين كلمة التي اختبرت نفسك بها. سأظهر لك لماذا اخترت ربط كل صورة برقم محدد وأتمنى أن تفكر في صور

وترابطات متشابهة عندما تقرأ ما يلي:

لقد اخترت للرقم (١) كلمة "شجرة" فإن تخيلت شجرة فى ذهنك سيبدو جذعها مثل رقم (١) أليس كذلك؟ هذا الترابط سيساعدك على تذكر أن كلمة "شجرة" هي رقم (١).

قررت أن أربط الرقم (٢) بـ " مفتاح النور" وهناك أشياء كثيرة تساعدنا على ربط "مفتاح النور" بالرقم (٢)، ربما لأنها تتكون من مقطعين أو لأن مفتاح النور له حركتين لأعلى وأسفل أو فتح وغلق، أو لوجود مسمارين يثبتان مفتاح النور للحائط، كما أن تيار الكهرباء يتحرك فى اتجاهين فى مفتاح النور. كل هذه الأشياء تأتى إلى ذهنى عندما أفكر فى مفتاح النور، وتذكرنى بالرقم (٢) وارتباطه به.

أما الكرسي الذى لا ظهر له فيرتبط بالرقم (٣) أتدرى لماذا؟ لأن له ثلاث أرجل، وعندما أرى ثلاث أرجل فإننى أتذكر الكرسي الذى لا ظهر له.

إليك مثلاً سهلاً: الرقم (٤) يرتبط بالسيارة أتدرى كيف توصلت إلى ذلك؟ حاول أن تتوصل بنفسك إلى استنتاج. ربما لوجود أربع عجلات أو أربع أبواب أو أربع إسطوانات أو أربع سرعات أو أربع ركاب أو خلاطة ذات أربع براميل، وهناك عدد كبير من الترابطات يمكن مساعدك على تذكر حقيقة أن "سيارة" مرتبطة بالرقم (٤).

سوف أكرر الصور الآن وأريدك أن تفكر فى العدد المرتبط بكل صورة. ما هو رقم الشجرة؟ لماذا؟ لأن جذعها يشبه الرقم (١). ما هو العدد المرتبط بمفتاح النور؟ لماذا؟ لأننا نفكر فى كلمتين وحركتى الفلق والفتح. ما هو رقم السيارة؟ لماذا؟ أربع عجلات وأربعة أبواب و أربع اسطوانات و خلاطة ذات أربعة براميل، وعبارة للبيع (وهى الكلمة التى عندما أسمعها أتذكر السيارات).

إليك أعداداً أخرى: رقم (٥) يرتبط بالقفاز، لماذا؟ بسبب الأصابع الخمسة بالطبع، والعدد (٦) يرتبط بالمسدس. لماذا؟ ست إسطوانات، ست رصاصات، حجم الرصاصة ست بوصات، ست حجيرات، مسدس ذو ست رصاصات. قال أحدهم ذات مرة: إن أطلق أحدهم النار عليك سترقد تحت الأرض بستة أقدام"، فهناك أشياء كثيرة تذكرنا أن الرقم (٦) مرتبط بالمسدس.

ماذا عن الرقم (٧) "والنرد"؟ رقم الحظ أو " سبعة صارت أحد عشر ". ماذا عن الرقم (٨) و"الزلاجة". لأن اللفظين لهما نفس القافية فى اللغة الإنجليزية skate و eight. ماذا عن الزلاجة ذات الثمانى عجلات.

فلنعد إلى هذه الأمثلة: ما رقم القفاز؟ لماذا؟ خمس أصابع. ما رقم المسدس؟ لماذا؟ ست رصاصات، ست أسطوانات، ست طلقات. ما رقم النرد؟ رقم الحظ ٧، ما رقم الزلاجة؟ لماذا؟ بسبب القافية وثمانى عجلات للزلاجة.

الآن الرقم (٩) وهو سهل أن نربطه بالقطعة ذات التسع أرواح، أو القطعة ذات التسعة ذيول. ماذا عن الرقم (١٠) و"كرة البولنج". كرة البولنج وزنها عشرة أرتال أو أنك تقدمها ناحية عشر زجاجات فى عشر خانات.

فلنراجع مرة أخرى: ما رقم الشجرة؟ لماذا جذعها يشبه الرقم (١). ما رقم مفتاح النور، لماذا؟ كلمتين وحركتين للفلق والفتح. ما رقم الكرسي الذى لا ظهر له؟ لماذا؟ ثلاث أرجل. ما رقم المسدس؟ لماذا؟ ست رصاصات، ست اسطوانات، ست بوصات ما رقم السيارة؟ لماذا؟ أربعة أبواب: أربع عجلات. أربع سرعات، أربع إسطوانات. ما رقم القفاز؟ لماذا؟ خمسة أصابع. ما رقم الزلاجة: ٨ لماذا؟ شكل الرقم (٨) و ٨ عجلات والقافية.

ما رقم كرة البولنج؟ لماذا؟ عشر خانات، الكرة وزنها عشرة أرتال، ١٠ زجاجات. ما رقم القطعة؟ لماذا؟ تسعة أرواح وتسعة ذيول. ما رقم النرد؟ رقم الحظ ٧.

أتمنى أن تكون فى هذه المرحلة قد بدأت تفكر فى الروابط الخاصة بك. هل ترى ما نفعله هنا؟ هذه الترابطات هى الوصلات التى تربط ما تريد أن تتذكره (قائمة العشرين كلمة) بشيء تعرفه بالفعل (الأرقام من ١ - ٢٠)، مما يجعلك تتذكر الكلمات بالترابط.

فلنكمل ما بدأناه للرقم (١١) سنختار عارضة الأهداف لأنها تشبه شكل الرقم (١١)، وهناك أحد عشر لاعب فى ملعب كرة القدم. الرقم (١٢) سيكون للبيض، لماذا؟ لأننا نشتره بالدسته. أما الرقم (١٣) فيرتبط بالساحرة الشريرة، لأنه رقم نحس. الرقم (١٤) يرتبط بالخاتم. لماذا؟ ربما لأن الخاتم مصنوع من ذهب عياره ١٤ قيراطاً أو يذكرنا بعيد الحب الذى يأتى يوم ١٤ فبراير.

لنراجع مرة أخرى، ما رقم كرة البولنج؟ لماذا؟ عشر زجاجات، عشر خانات الكرة وزنها عشرة أرتال. ما رقم البيض؟ لماذا؟ ستة البيض، والدسته تساوى ١٢. ما رقم عارضة الأهداف؟ لماذا؟ شكلها مثل الرقم (١١). ما رقم الخاتم؟ لماذا؟ ١٤ قيراطاً. ما رقم القطعة؟ لماذا؟ ٩ أرواح. ما رقم القفاز؟ لماذا؟ خمسة أصابع. ما رقم السيارة؟ لماذا؟ أربعة أبواب وأربع اسطوانات.

حسناً. هيا نستكمل باقى القائمة. الرقم (١٥) يرتبط بشيك الراتب، لماذا فى رأيك هذا الترابط؟ الكثير من الناس يتقاضون رواتبهم يوم ١٥ فى الشهر بالشيك. ويتذكر بعض الناس ١٥ أبريل الموعد السنوى لدفع الضرائب. ماذا عن الرقم (١٦) و"الحلوى"؟ هناك ١٦ أوقية فى رطل الحلوى فى علبة الحلوى أو ١٦ قطعة حلوى أو شمعة. سنربط الرقم ١٧ بالمجلة، لماذا؟ لأن هناك مجلة بهذا الاسم سفتين "Seventeen" (وتعنى ١٧). ماذا عن رقم ١٨ " وصندوق الاقتراع"؟ فهناك ترابط واضح لأن حق الانتخاب يبدأ لمن يبلغ سنه ١٨ عاماً. ماذا عن الرقم (١٩) و"نادى الجولف"؟ تسعة عشر حفرة لكرة الجولف فى الملعب. ماذا عن الرقم (٢٠) والسجائر : كل علبة سجائر بها عشرون سيجارة.

لنراجع مرة أخرى، ما رقم الشيك؟ لماذا؟ يأتي الشيك فى الخامس عشر من الشهر والضرائب السنوية ١٥ أبريل. ما رقم السجائر : لماذا؟ ٢٠ سيجارة فى العلبة. ما رقم صندوق الاقتراع؟ لماذا؟ من يبلغ ١٨ عاماً من حقه التصويت. ما رقم نادى الجولف؟ لماذا؟ تسعة عشر حفرة فى الملعب. ما رقم الساحرة الشرييرة؟ لماذا؟ رقم النحاس ١٢. ما رقم الخاتم؟ لماذا؟ ١٤ قيراطاً أو ١٤ فبراير عيد الحب. ما رقم المجلة؟ لماذا؟ ١٧ اسم مجلة "Seventeen". ما رقم الحلوى؟ لماذا؟ ١٦ أوقية تشكل رطل الحلوى.

الآن، سأعطيك الترابطات وأريدك أن تفكر فى الرقم والكلمة، وعندما أذكر الترابط ستلاحظ أن عقلك سوف يفكر على الفور فى الرقم والكلمة. هيا نبداً. "الأرجل" كترابط يذكرك فى الحال بالرقم (٢) الكرسى الذى لا ظهر له، والترابط " أبواب" يذكرك بالسيارة والرقم (٤) وكذلك المعجلات والخلاطة، وهذا واضح جداً.

الترابط هنا هو رقم فى علبة وستمر فى الحال أن الكلمة هى "سجائر" والرقم هو (٢٠). ماذا عن سن التصويت؟ رقم (١٨) و " صندوق الاقتراع". ماذا عن عدد الأوقيات فى الرطل؟ الحلوى ورقم (١٦). ماذا عن النور والظلام، وحركة الفتح والفلق : الرقم (٢) والكلمة "مفتاح النور" كما عرفت بالفعل. ماذا عن جذع الشجرة؟ رقم (١) و"الشجرة". ماذا عن الأصابع؟ رقم (٥) و"القفاز" ماذا عن الرقم (٨) وكلمة " الزلاجة " والقافية وثمان عجلات؟ ماذا عن التسع أرواح أو التسعة ذبول؟ الرقم (٩) و"القطعة". ماذا عن الزجاجات والخانات؟ هذا صحيح الرقم (١٠) وكرة البولنج. ماذا عن عدد اللاعبين فى ملعب كرة القدم؟ عارضة

الأهداف والرقم (١١) . ماذا عن الدسته؟ الرقم (١٢) والبيض. "ماذا عن الرقم المنحوس؟ الرقم (١٣) و"الساحرة الشريرة". ماذا عن عيد الحب والقيراط؟ الرقم (١٤) و"الخاتم". ماذا عن يوم استلام الراتب؟ الرقم (١٥) وشيك الراتب. ماذا عن اسم المجلة؟ Seventeen هو اسم المجلة والرقم (١٧). ماذا عن الحفر فى ملعب الجولف؟ الحفرة التاسعة عشر، وهكذا نعلم الرقم ١٩ وكلمة "نادى الجولف". ماذا عن رقم هو اسم؟ ١٧ اسم المجلة مرة أخرى، ماذا عن رقم الحظ؟ (٧) ماذا عن حجيرات الرصاص. (٦) و"المسدس". هل ترى كيف ساعدتك هذه الترابطات على تذكر كل رقم والكلمة الخاصة به؟

بعد ذلك سأطلب منك الذهاب إلى قائمة الشجرة أدناه وتقرأ الترابطات بصوت عال، والقراءة بصوت عال من العناصر المهمة الأخرى لبرنامج الذاكرة الخارقة. لماذا؟ لأن الأبحاث قد أظهرت أن بالجسم ما يسمى بذاكرة العضلات العصبية. عندما تقول شيئاً ما بصوت عال فأنت تستخدم الأحيال الصوتية علاوة على التفكير فى الشيء، وبالتالي تمرز ذاكرتك بطريقة جديدة لأن المخ لا يفكر فى الكلمة فقط بل يحرك الأحيال الصوتية ليقولها بصوت عال. سأطلب منك أن تقول أشياء بصوت عال كثيراً فى تمارين هذا الكتاب. من الأفضل الاستعانة بصديق فى هذه التمارين والحفظ بصوت عال حيث يقرأ أحدكما التعليمات ويحل الآخر التمارين ثم تتبادلان الأدوار. وسواء كنت ستقوم بهذه التمارين وحدك أم مع شخص آخر فالهم هو أن تقولها بصوت عال.

الآن، اذهب إلى قائمة الشجرة، اقرأ كل رقم والترابط الخاص به وكل كلمة بصوت عال، ثم أغلق عينيك وارسم صورة ذهنية فى عقلك لكل عنصر وكل كلمة وراجع الترابطات فى ذهنك. قم بهذا التمرين الآن. ◆

قائمة الشجرة

| الرقم | الترابط | الكلمة |
|-------|---|----------------|
| ١ | يشبه جذع الشجرة | شجرة |
| ٢ | كلمتان، وضمان للفلق والفتح، نور وظلام، أعلى وأسفل | مفتاح النور |
| ٣ | ثلاث أرجل | كرسى لا ظهر له |

| | | |
|---------------|---|----|
| سيارة | أربعة أبواب، أربع سرعات | ٤ |
| قفاز | خمسة أصابع | ٥ |
| مسدس | ست رصاصات | ٦ |
| نرد | رقم الحظ "٧" | ٧ |
| زلجة | الشكل (٨) ثمانى عجلات، القافية مع الرقم باللغة الإنجليزية | ٨ |
| قطعة | قطعة بتسعة ذيول، بتسع أرواح | ٩ |
| كرة البولنج | عشر زجاجات بولينج، عشر خانات، كرة زنة عشرة أرتال | ١٠ |
| عارضة الأهداف | أحد عشر لاعب كرة القدم | ١١ |
| بيض | سنة | ١٢ |
| ساحرة شريرة | يوم ١٣ المنحوس | ١٣ |
| خاتم | ١٤ فبراير، ١٤ فبراير عيد الحب | ١٤ |
| شيك المرقب | يوم تلقى الراتب ١٥ من الشهر | ١٥ |
| حلوى | ١٦ أوقية فى الرطل | ١٦ |
| مجلة | مجلة اسمها "سيفنتين" | ١٧ |
| صندوق اقتراع | السن القانونية للانتخاب | ١٨ |
| نادى الجولف | الحفرة رقم ١٩ | ١٩ |
| سجائر | عشرون فى علبة | ٢٠ |

أريد مراجعة مفهوم مهم فى هذا التمرين الذى انتهيت منه، وهو أن أهم شىء يجب أن تتذكره هو "الترابط" لا "الكلمة". على سبيل المثال، إن كنت ستراجع الرقم (٥) لن تركز على كلمة " قفاز " بل على " الأصابع " وتتخيلها ذهنياً، لأن رقم (٥) يتماشى مع الأصابع، ثم إن " الأصابع " تذكرك بالقفاز. عندما تراجع رقم (١٣) لا أريدك أن تتذكر "الساحرة الشريرة"، بل يوم النحس ١٣ فى الشهر، واليوم المنحوس ١٣ يذكرك بالساحرة الشريرة.

تعد تلك الترابطات بمثابة جسر يصل بين ما تعرفه وما لا تعرفه، فأنت تعلم

بالفعل الأعداد من ١ - ٢٠ ولكنك لا تعرف الكلمات الموجودة في القائمة: " شجرة، مفتاح النور.... إلخ " لكن كيف تتذكرها؟ عن طريق الترابطات - فهي تربط الرقم والكلمة معاً. إن كانت الترابطات لا تزال غير واضحة في ذهنك فكرر التمرين حتى تتضح لك.

الآن سأختبرك مرة أخرى، سأعطيك الأرقام وستذكر الكلمات بصوت عال بدون تردد رقم (٢). رقم (٥). رقم (٢٠). رقم (١٩). رقم (١٠). رقم (١١).
الآن إليك الكلمات، وأريدك أن تذكر الأرقام بصوت عال: ساحة - سجاثر - عارضة الأهداف - الشيك - مفتاح النور - الشجرة - الكرسي - السيارة - القطة - كرة البيولنج - القفاز - المسدس - النرد - الزلاجة - البيض - الساحة - المجلة - صندوق الاقتراع - نادي الجولف - السجاثر.

بعد ذلك أغلق الكتاب وراجع قائمة الشجرة وكررها في ذهنك كالتالي: "واحد: الشجرة، اثنان مفتاح النور، ثلاثة: الكرسي، أربعة: السيارة، خمسة القفاز... إلخ " حتى اكتمال القائمة. وإن وجدت صعوبة في أحد العناصر فاسأل نفسك السؤال المناسب: "ما هو الترابط؟" - على سبيل المثال، إن كنت قد وصلت إلى الرقم (٦) ولا تتذكر الكلمة المرتبطة به فاسأل نفسك ما يلي: "ما الذي يذكرني به الرقم ستة؟، ما هو الترابط؟" وسوف يقفز ذهنك على الفور إلى الست رصاصات والست حجيرات وبالتالي علام ستحصل؟ بالطبع ستذكر المسدس. لذلك فكر في الترابط إن لم تستدع الكلمة لذهنك سريعاً "

راجع العنصر الذي تتساه كثيراً، وفي محاضراتي وجدت أن هناك عناصر أسهل من غيرها في التذكر وفقاً للخلفية الثقافية للناس واهتماماتهم. من الأمور المهمة أيضاً التي ينبغي أن تضعها في الاعتبار هو أنتى من صنع الترابطات، وبمكنتك اختيار غيرها لكل كلمة. داوم على مراجعة الترابطات إن نسيت بعضها، وسرعان ما ستحفظ الكلمات عن ظهر قلب ثم أغلق الكتاب وردد بصوت عال قائمة الشجرة كلها - الرقم والترابط والكلمة ◆

بعد ذلك اكتب على الورقة الأرقام من ١ إلى ٢٠ على اليمين واكتب الكلمات المرتبطة بها. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن ◆
عدنا مرة أخرى، قارن ورقتك بقائمة الشجرة لترى مدى تقدمك. هذا هو اختبارك الأول، وإن لم تحصل على ٢٠ من ٢٠ فهذا يعني أنك تحتاج إلى المزيد من المراجعة فيما يتعلق بالترابطات، استمر في المراجعة، ويجب أن تحصل على ٢٠ من

٢٠ قبل الانتقال إلى الدرس التالي، ويجب حفظ كل عنصر في القائمة من البداية إلى النهاية وبالعكس، أي أن كل رقم يجب أن يستدعي الترابط الذي بدوره يستدعي الكلمة، وكل كلمة تستدعي الترابط الذي بدوره يستدعي الرقم.

ملخص الفصل الثاني

ترابط الكلمات

أي الربط بين ما تعرفه وما لا تعرفه بشكل منطقي.

ثلاثة أسباب لدراسة ترابط الكلمات

١. إيقاف عادة سيئة منذ البداية.
٢. زيادة سرعة عقلك بنوع من أنواع الرياضة الذهنية.
٣. استيعاب أحد المفاهيم الأساسية حول كيفية عمل العقل.

عقلك يفكر بالصور

قائمة الشجرة

| الكلمة | الترابط | الرقم |
|--------------|---|-------|
| شجرة | يشبه جذع الشجرة | ١ |
| مفتاح النور | كلمتان، وضمان للفلق والفتح، نور وظلام، أعلى وأسفل | ٢ |
| كرسي بلا ظهر | ٣ أرجل | ٣ |
| سيارة | ٤ أبواب، ٤ سرعات | ٤ |
| قفاز | ٥ أصابع | ٥ |
| مسدس | ٦ رصاصات | ٦ |
| نرد | رقم الحظ ٧ | ٧ |
| زلجة | الشكل (٨) ٨ عجلات، القافية مع الرقم | ٨ |
| قطعة | قطعة ب ٩ ذيول، ب ٩ أرواح | ٩ |

تعلم الترابط الأساسي ٣٩

| | | |
|---------------|--|----|
| كرة البولنج | ١٠ زجاجات بولينج، ١٠ براويز، كرة زنة ١٠ أرطال | ١٠ |
| عارضه الأهداف | ١١ لاعب كرة قدم | ١١ |
| بيض | دسته | ١٢ |
| ساحرة شريرة | يوم ١٣ المنحوس | ١٣ |
| خاتم | ١٤ قيراطاً، ١٤ فبراير عيد الحب | ١٤ |
| شيك المرتب | يوم دفع المرتب ١٥ فى الشهر، ١٥ أبريل يوم الضرائب | ١٥ |
| حلوى | ١٦ أونصة فى الرطل | ١٦ |
| مجلة | اسمها سيفنتين | ١٧ |
| صندوق اقتراع | السن القانونية للانتخاب | ١٨ |
| نادى الجولف | الحفرة رقم ١٩ | ١٩ |
| سجانر | ٢٠ فى علبه | ٢٠ |

الفصل الثانى تمارين - ذهنية ضرورية

التمرين

إن كنت تقوم بهذا البرنامج وحدك فراجع قائمة الشجرة ذهنيًا أثناء قيامك بشيء آخر: أثناء الإنصات للموسيقى أو الطهى أو أثناء قيادة السيارة.

على سبيل المثال قل لنفسك: " رقم واحد يشبه جذع الشجرة. الست عيارات نارية التى قد تردنى قتيلا تذكرنى بالمسدس. عشر زجاجات، عشر خانات، وكرة زنتها عشرة أرطال، كل هذا يذكرنى بكرة البولنج". يجب أن تعرف سبب ارتباط الرقم بالكلمة، وأن تركز على الترابط بينهما.

إن كنت تقوم بهذا البرنامج بالاشتراك مع شخص آخر فاختر بعضكما البعض بأن يقول أحدهما الرقم ويسرد الآخر باقى الكلمات والترابطات، ثم العكس - وذلك طوال اليوم.

٣ الربط التسلسلي : استغلال قوة الصور الحية

فى هذا الفصل سنتعلم طريقة تسمى "الربط التسلسلى"، وسأشرحها أولاً ثم نقوم بتمرين ممتع يظهر لك كيفية عملها، ومن المفيد أن تجد لك شريكاً فى ممارسة هذا التمرين.

لكن أولاً، أريد أن أكرر مدى أهمية حفظ قائمة الشجرة من الفصل الثانى قبل الانتقال إلى الربط التسلسلى. إن فكرت فى الرقم من ١ - ٢٠ ستقفز إلى ذهنك الكلمة المرتبطة به فى الحال، وإن فكرت فى الكلمة أولاً فسوف يقفز إلى ذهنك الرقم على الفور. وبينما تؤدي المزيد من التمارين فى هذا الكتاب سيعمل عقلك بشكل أسرع وأفضل، وللوصول إلى هذا المستوى يجب أداء العمل السابق.

والآن، إلى الربط التسلسلى، وهو ببساطة: تكوين صورة فى ذهنك لشيء ما ثم تكوين صورة لشيء آخر وربط كلا الصورتين بطريقة مضحكة أو فكاهية. على سبيل المثال، هناك صورة لأسد جبلى وصورة أخرى لمعطف من الفراء. إن دمجتا الصورتين معاً سنجد أسداً جبلياً يرتدى معطفاً من الفراء. ما فعلناه هو وضع صورتين متناقضتين معاً بشكل هزلى، وهذا يختلف قليلاً عن تمارين الترابط الأساسى التى أوردناها فى الفصل الثانى، حيث نربط ما نعرفه (الرقم)، بما لا نعرفه (الكلمة)، لكن فى الربط التسلسلى يكون كلا الشئين جديدين علينا.

عندما تقوم بالربط التسلسلي يجب أن تختار صورة حية وواضحة جداً ومفصلة قدر الإمكان. إن كنت تتخيل سيارة مثلاً، يجب أن تحدد نوعها: "كاديلاك" أم "ليموزين" أم "هوندا"، ويجب أن "ترى" بعين خيالك هل النوافذ سوداء أم لا، وهل هناك هوائى بالخلف أم لا، ويجب أن تتخيل شكل النقوش الموجودة على العجلات وشكل اسم الشركة المنقوش على هيكل السيارة.

إن كنت تتخيل شكل ظرف، يجب أن تحدد لونه وهل عليه طابع أم هو مختوم بآلة خاصة بمؤسسة ما؟ هل العنوان مطبوع أم مدون بخط اليد؟ هل عنوان المرسل مدون من الأمام أم الخلف؟ فكلما زادت التفاصيل اكتسبت الصورة المزيد من الحياة والوضوح، مما يجعلها أفضل لتمارين للذاكرة.

لشرح قوة الصور الحية، سأعطيك المثال التالى: اقرأ الوصف التالى لليمونة وتخيلها أثناء القراءة، وإن كان لك شريك فى التمرين - وهو الأمر المستحب - أغلق عينيك وتخيل ما يتلوه عليك.

تخيل بشكل واضح أنك تضع ليمونة فى يدك اليمنى. بلونها الأصفر الزاهى، وأنتك تشعر بصلابتها وملمسها الخشن المجمع وصلابة طرفيها. فى عين خيالك ضع الليمونة على المائدة التى أمامك وتخيل سكيناً حاد النصل، والليمونة قابعة على المائدة بجوار يدك. ابدأ فى تقطيع الليمونة ببطء بالسكين الحادة، وبينما تفعل ذلك تخيل شكل السكين وهى تخترق قشرة الليمونة وتقطعها نصفين متساويين. اعصر أحدهما بخفة واستشعر العصير وهو يتسرب بين أصابعك ويدك وملمس القشرة والعصير، هل هو لزج أم زلق؟ قرب الليمونة من أنفك وشم رائحتها، وافتح فمك واقضم منها قطعة. بالتأكيد، أغلقت فمك الآن.

عندما أقوم بهذا التمرين فى وسط مجموعة كبيرة، فمن الممتع رؤية تعابير وجوه المشاركين، فالكلى يكشر ويجعد وجهه ويزدرد لعابه جاهداً ليعمد طعم الليمون الحامض اللاذع. إن الصور الحية قوية جداً وإن خلقت فى ذهنك صورة حية فإن الجسم لا يفرق بين الواقع والخيال، وتلك الليمونة المتخيلة جعلتك تفرز اللعاب كأنك قضمتها بالفعل، وتعامل جسمك مع الصورة المتخيلة كأنها حقيقة.

ما أهمية ذلك؟ إنها طريقة أخرى لتعزيز الذاكرة، حيث إن كل ما رأيته بعين الخيال تم تصويره وحفظه فى الذهن. وهذا هو السبب الذى جعلنى أقول فى بداية الكتاب إن ذاكرة الإنسان تعتمد على الصور. عندما تعيد خلق إحدى تلك الصور فى ذهنك فإن الأمر يبدو كأنك تراها مرة أخرى فى الحقيقة. وعندما تستدعى الشئ

الذى يوجد بالفعل فى ذاكرتك فإنك بذلك تمرن الذاكرة بشكل رائع!

تخيل قصة

حان وقت التمرين الذى سيساعدك على التدريب على الربط التسلسلى. ستقرأ قصة، وبعد كل سطر من القطعة أدناه، أريدك أن تسترخى وتغلق عينيك وتتخيل الحركة فى عين خيالك لمدة ٥ - ١٠ ثوان. إن واجهت صعوبة فى تخيل صورة ما، فانتقل إلى الصورة التالية. إن كان لك شريك، فدعه يقرأ لك القصة بصوت عال وأغلق عينيك وتخيل الصور الحية. إن كان شريكك يمارس معك برنامج الذاكرة الهائلة فتبادلا الأدوار فى القراءة.

ملحوظة أخيرة: بينما تشكل الصور فى ذهنك، اجعلها تبدو حقيقية ومليئة بالتفاصيل قدر الإمكان. بعد قليل سأذكر " قفلاً " ويجب أن تتخيله بشكل واضح (مثل مثال الليمونة) بحيث ترى لونه وتعرف نوعه وهل هو قديم وصدىء أم جديد ولامع؟ هل هو كبير أم صغير؟ ثقيل أم خفيف؟ فى جزء آخر من القصة سوف أذكر لك منزلاً متقللاً ويجب أن تحدد لونه وشكله ومدى اتساعه. ويجب أن ترى كل هذه الأمور بعين خيالك القوية.

حسناً، هيا نبداً:

تخيل تمثال الحرية بشملته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، فى يده اليمنى مثقاب كهربى، وفى يده اليسرى صابونة، وهو يثقب الصابونة التى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض، وتسقط على قفل يقع فى مؤخرة منزل متنقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء، يقودها الممثل "جون ترافولتا"، الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديراً أسود وحذاءً جلدياً أسود اللون ذورقبة عالية، وتجلس بجواره الممثلة "كاثى لى كروسبى"، التى ترتدى ملابس بحر باللون القرنفلى المنقطة بنقاط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

فى المقعد الخلفى لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدى معطفاً كبيراً من الفراء وطوق من الماس، وفى فمه عظمة، ويقفز أسد جبلى إلى

المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة، وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

دعنى أطرح عليك بعض الأسئلة للتأكد من أنك تقوم بالتمرين كما يجب. هل صورك الذهنية ملونة؟ يجب أن تكون ملونة، وهل تمج بالتفاصيل؟ على سبيل المثال، ما نوع الصابون الذى تخيلته؟ هل الصورة واضحة؟ هل تعرف حجم الصابونة جيداً؟ ما الذى كان يرتديه "ترافولتا" فى قدمه؟ ما شكل الحذاء الجلدى الأسود ذو الرقبة؟ سبب طرحى لهذه الأسئلة هو ما يلى: عندما تتخيل تفاصيل الشئ، يجب أن تعرفه بالضبط وتحدده بدقة. عندما لا تكون متأكداً سترى صوراً غير مكتملة. وغير واضحة ومبهمه، وعند الإجابة على السؤال عما يرتديه "ترافولتا" فى قدمه قد تكون إجابتك حذاءً أسود. فإن كانت إجابتك كذلك أو أى إجابة أخرى عدا الحذاء الجلدى الأسود ذا الرقبة فإن هذا لا يعنى إلا شئ واحد. ألا وهو أن الصورة التى تخيلتها لم تكن حية بالقدر الكافى.

إن وجدت صعوبة فى تخيل الصور (ربما وجدت صعوبة فى تخيل عملات أرجوانية لأنك لم ترها فعلياً، أو ربما ليست لديك فكرة عن المنزل المتقل، وبالتالي تجد صعوبة فى رسم صورة حية له) فلا بأس فى ذلك، سوف نقرأ القصة مرة أخرى وسترى هذه المرة كيف أن عقلك سيعمل أسرع قليلاً، وستأتيك الصور بشكل أسرع وستكون مفصلة أكثر وملونة أكثر. وإن كنت تؤدى هذا التمرين مع شريك ستجد أنك قد تقدمت عنه، وستخيل المشهد التالى قبل أن يقرأه لك، ولذلك، ترقّب هذه الظاهرة، وهى تعنى أن ذهنك بدأ يعمل بسرعة.

الآن أسند ظهرك إلى المقعد واسترخ وتخيل صور القصة بأكبر قدر ممكن من التفاصيل، ولا تنس استخدام كل حواسك فى هذه العملية، استشعر المشاعر واستنشق الروائح واسمع الأصوات، وتخيل أنك فى قلب الأحداث بالفعل.

تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، فى يده اليمنى مثقاب كهربى وفى يده اليسرى صابونة، ويثقب الصابونة التى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض. وتسقط على قفل يقع فى مؤخرة منزل متقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء، يقودها "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصدرياً أسود وحذاءً جلدياً أسود ذا رقبة، وتجلس

بجواره "كاثي لى كروسبى" التى ترتدى لباس بحر بلون قرنفلى منقط بنقط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

فى المقعد الخلفى لليموزين هناك كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفى فمه عظمة، ويقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة، وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

كيف كان أداؤك هذه المرة؟ هل تكونت الصور بسهولة أكثر؟ هل سبقت القصة بخيالك كما يحدث للبعض؟ إن ذاكرتك تقوى الآن بسرعة، أليس كذلك؟ سنراجع القصة مرة أخرى. حاول قراءتها وتخيّلها أسرع وأغلق عينيك لتركز على الصور. هيا نبدأ:

تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، فى يده اليمنى مثقاب كهربى وفى يده اليسرى صابونة، وهو يثقب الصابونة التى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض وتسقط على قفل يقع فى مؤخرة منزل متنقل، تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء، يقودها "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديريًا أسود وحذاءً جلدًا أسود ذارقية، وتجلس بجواره "كاثي لى كروسبى"، التى ترتدى لباس بحر قرنفلى منقط بنقط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

فى المقعد الخلفى لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" كبير يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفى فمه عظمة، ويقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق شجرة الكرز.

هل كانت شجرة كرز؟ كلا، بل نخلة . إنتى أراهن على أنك عرفت أن العبارة خاطئة عندما قرأت كلمة " كرز "، وهذا جيد لأنك كنت تعلم أنها نخلة. لماذا؟ لأنهما صورتان منفصلتان تمامًا. هل أخطأت فى شيء آخر فى القصة؟ بالطبع، فأنا لم أكملها، ماذا يحدث للنخلة؟ تسقط على تمثال الحرية.

التركيز

سنقوم بشيء مختلف الآن. في بداية الفصل ذكرت أنك عندما تربط صورتين معاً بالتسلسل، ووعندما تشكل صورة بلا معنى ولا تحدث في الحياة ستفكر بشكل أعمق ولفترة أطول، وبالتالي ستركز عليها، والقدرة على التركيز على شيء ما جزء مهم جداً، ليس في التسلسل فقط، بل في كل وظائف الذاكرة أيضاً. هل سبق لك وأن أخذت تبحث في حيرة ولوقت طويل عن مفاتيح المنزل لأنك نسيت أين وضعتها بالأمس؟ معظمنا مر بهذه المحنة وهذا يحدث لأننا لم ننتبه لمكان وضع المفاتيح ولم نركز عليه، لكن مع الذاكرة الهائلة ستركز بشكل أفضل بدون جهد عند المحاولة.

سأطلب منك الوقوف لدقيقة، وستقرأ قصة تمثال الحرية مرة أخرى، بصوت عال هذه المرة ووقفاً. القيام بهذا يجعل مخك يتلقى الأمور بشكل مختلف قليلاً، ويجبرك على التركيز أكثر قليلاً. لقد كنت في البداية تتخيل الصور، والآن ستخيلها وتكرر القصة كلها وأنت واقف مما سوف يضيف بعداً جديداً للتمرين.

قف الآن، وإن كنت وحدك فاقراً السطر الأول في صمت ثم اقرأ السطر المائل. إن كنت مع شريكك فاجعله يقرأ السطر الأول بصوت عال ثم يكرر كلاهما السطر المائل، وتخيل صور القصة بأكبر تفصيل ممكن في عين الخيال.

تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه. تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين. وأعلاه رجل كبير بدين. في يده اليمنى مثقاب كهربى. في يده اليمنى مثقاب كهربى. وفي يده اليسرى صابونة. وفي يده اليسرى صابونة. ويتقّب الصابونة التي تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض. ويتقّب الصابونة والتي تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض. تسقط العملات على قفل يقع في مؤخرة منزل متنقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء. تسقط العملات على قفل يقع في مؤخرة منزل متنقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء. يقود الليموزين "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديرياً أسود وحذاءً جلدياً أسود ذا رقبة. يقود الليموزين "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديرياً أسود وحذاءً جلدياً أسود ذا رقبة. وتجلس بجواره "كاثي لى كروسبى"، التى ترتدى لباس بحر قرنفلى اللون منقط بنقاط سوداء، وعلى حجرها خطاب

لوكيل أعمالها. وتجلس بجواره "كاثي لي كروسبي" والتي ترتدى لباس بحر
 قرنفلى اللون منقط بنقاط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.
 فى المقعد الخلفى لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدى معطفًا
 كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفى فمه عظمة. فى المقعد الخلفى لليموزين
 كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من
 الماس وفى فمه عظمة. يقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة
 ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة، وتسقط النخلة على تمثال الحرية.
 يقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر
 ويتسلق نخلة، وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

أثناء محاضراتي، يخبرنى معظم الناس أنهم عندما يقرأون القصة بصوت عال
 لا تتبادر الصور إلى الذهن بسرعة، ومن الصعب للبعض تخيل الصور بوضوح. هل
 هذا ينطبق عليك؟ إن كان الأمر كذلك فلا داعى للقلق، فالخ يتعلم أداء عدة مهام
 فى نفس الوقت، مثل السائق الذى يتعلم القيادة لأول مرة. عندما أغلقت عينيك فى
 التمرين الأول تمكنت من التركيز التام على الجوانب البصرية للقصة، والآن أنت
 تتلفظ بالقصة وتحاول تخيل الصور فى نفس الوقت وأنت واقف، مما يصعب الأمر
 قليلًا.

استمر فى الوقوف وستؤدى التمرين مرة أخرى، لكنك هذه المرة ستقرأ كل
 القصة بصوت عال مع / أو بدون شريك. اقرأ الكلمات وشاهد الصور بعين خيالك،
 وتذكر مفتاح الصور الواضحة الألوان والتفاصيل.

تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، فى يده
 اليمنى مثقاب كهربى وفى يده اليسرى صابونة، ويثقب الصابونة التى تخرج
 منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض، ويسقط على قفل يقع فى مؤخرة
 منزل متنقل تجره سياره ليموزين كبيرة سوداء، يقودها "جون ترافولتا"
 الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديريًا أسود وحذاء جلدًا أسود ذا رقبة،
 وتجلس بجواره "كاثي لي كروسبي"، التى ترتدى لباس بحر قرنفلى اللون
 منقط بنقاط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

فى المقعد الخلفى لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفى فمه عظمة، ويقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة. وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

يمكنك الجلوس الآن. سنؤدى هذا التمرين مرة أخرى، لكن هذه المرة حاول إحضار شريك يساعدك إن كنت تقوم به وحدك. إن لم يكن هناك شريك فلا تقم بهذا التمرين. يجب أن يقرأ الشريك هذه المرة القصة بسرعة، بأسرع ما يمكنه بينها تجلس أنت وتسترخى وتخيّل كل شيء. ستلاحظ شيئًا عجيبيًا جدًا: أنك قادر على اللحاق بإيقاع شريكك بسهولة، وقد تسبقه. كما ذكرت سابقًا، هذا سيحدث لك بالفعل. فكر فى تبعات ذلك، ستفكر بإيقاع أسرع من التحدث والكتابة، وهذا يوضح أهمية تدريب الذاكرة. ستذكر أسرع وبكفاءة أكبر من كتابة ما تريد تذكره. هل بدأت تستوعب حقيقة أن مخك هو أقوى جهاز كمبيوتر على الإطلاق كما ذكرت لك؟

حسنًا . اجلس للوراء وأغلق عينيك واجعل شريكك يقرأ القصة وقم بتكوين صور ملونة واضحة للغاية فى ذهنك أثناء ذلك.

تخيّل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، فى يده اليمنى مثقاب كهربى وفى يده اليسرى صابونة. ويتقب الصابونة التى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض، وتسقط على قفل يقع فى مؤخرة منزل متنقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء، يقودها "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديريًا أسود وحذاءً جلدياً أسود ذا رقبة، وتجلس بجواره "كاثى لى كروسبى" التى ترتدى لباس بحر قرنفلى اللون منقط بنقاط سوداء، وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

فى المقعد الخلفى لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفى فمه، عظمة ويقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة. وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

الآن، أريدك أن تكتب قصة تمثال الحرية على ورقة، وتدون الصور الرئيسية فقط في قائمة كالاتي: " تمثال الحرية ، شعلة ، كتاب ، الرجل البدين ، المثقاب الكهربى، صابونة ، عملات أرجوانية ، قفل ، ... ، منزل متنقل، ليموزين، جون ترافولتا، قبعة سوداء طويلة، صديرى أسود، حذاء جلدى أسود برقبة، ... إلخ" ولكن يجب أن تكتب هذه الأشياء من ذاتك دون الرجوع للنص المكتوب. أنا متأكد من أنك ستنتهى من هذا التمرين خلال ٥ - ١٠ دقائق، ربما أسرع من ذلك. ستدهش من سرعة تذكر للصور. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن.

حسناً، ربما تقول إن هذا مدهش، لقد تذكرت كل العناصر. حسناً يمكنك أن تتذكر حتى ٥٠٠ عنصر بنفس الطريقة. إن مراجعة القصة ٦ مرات استغرق ١٠ - ١٥ دقيقة، ضع في ذهنك أننا في بداية التمارين، وأتمنى أن تبدأ في معرفة مدى سرعة عقلك وذاكرتك في العمل بكفاءة.

قبل الانتقال للدرس التالى تأكد من أنك تستطيع خلق صور مفصلة وحية من قصة تمثال الحرية، وأنت تتذكر كل الصور بدون جهد، وإن شعرت بمشكلة ما فراجع القصة بضع مرات واقرأها بصوت عالٍ واختبر نفسك بكتابتها على الورق.

ملخص الفصل الثالث

الربط التسلسلى

الربط بين شيئين جديدين تحاول تذكرهما من خلال دمجهما معاً بصور حية ومفصلة بطريقة هزلية وغير منطقية.

ثلاث فروق بين الترابط الأساسى للكلمات والربط التسلسلى:

١. لا يتم التركيز على الصور والتخيل مع الترابط الأساسى للكلمات.
٢. الروابط تكون منطقية فى ترابط الكلمات وفى الربط التسلسلى لا تكون كذلك.
٣. يكون الرابط بين شيئين فى أسلوب ترابط الكلمات شيئاً تعرفه من قبل، وكلاهما يكون فى الذاكرة، لكن فى الربط التسلسلى يكون الرابط بين شيئين لا تعرفهما.

صور قصة تمثال الحرية

تمثال الحرية . الشعلة . الكتاب . الرجل البدين . المثقاب الكهربى . الصابونة . العملات الأرجوانية . القفل . المنزل المتقل . الليموزين السوداء . جون ترافولتا . قبعة سوداء طويلة . صديرى أسود . حذاء جلدى أسود بريقة . كاثى لى كروسبى . لباس بحر قرنفلى اللون بنقط سوداء . خطاب لوكيل أعمالها – كلب كبير من نوع سان برنار – معطف من الفراء . طوق ماسى . عظمة . أسد جبلى . نخلة . تمثال الحرية .

الفصل الثالث . تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

- ١ . أغلق عينيك .
- ٢ . استدع قصة تمثال الحرية من الذاكرة باستخدام الصور الحية .
- ٣ . بينما تفعل هذا ردد بصوت عال العناصر الرئيسية المذكورة أعلاه .

التمرين

لنقم بهذا مرة أخرى! لكن هذه المرة ستصف، بصوت عال، كل ما تراه، وقم بتكوين صورة واضحة ملونة مفصلة قدر الإمكان . فكلما زادت التفاصيل يكون ذلك أفضل . هذا التمرين سيجعلك تفكر فى الصور أثناء النطق بعناصرها فى نفس الوقت .

٤ تكوين قوائم المشاجب: الملفات الذهنية

فى هذا الفصل سنتعلم تمريناً ينمى قدرتنا على تخزين المعلومات بشكل خاص بحيث نستدعيها بشكل أسهل فى وقت لاحق، وتلك المعلومات يتم الاحتفاظ بها بواسطة ما أطلق عليه "المشاجب".

سبق أن استخدمت تشبيه مجلد الملفات لأصف كيفية تخزين المخ للمعلومات. تخيل تلك المشاجب التى تمسك بالملفات الذهنية وعليها ملصق باسم كل ملف لتعرف فى لمحة سريعة محتواه. يمتد البعض أن المشاجب أشبه بالخطاطيف التى توجد فى خزانات الملابس أو المثبتة على الحوائط، والتى تعلق عليها المعاطف أو السترات. عدا أن هذا خطاف ذهنى نعلق عليه المعلومات.

لفهم كيفية العمل بالمشاجب من المهم أن نتعرف على ذاكرة المدى القصير وذاكرة المدى الطويل. عندما نخزن المعلومات فى الذهن لاستدعائها لاحقاً نفعل هذا لمدة زمنية طويلة أو قصيرة. عندما نسمع اسم أو رقم هاتف مثلاً فإننا نتذكره لمدة ٢٠ ثانية أو دقيقة واحدة ثم ننساه. وبالتالي نقول إن هذه المعلومات تم تخزينها فى ذاكرة المدى القصير فقط. وعندما يخبرنا أحد بشيء أو نقرأ خبراً له تأثير عميق علينا، تدخل هذه المعلومات ذاكرة المدى الطويل إلى الأبد، وقد نستدعيها بعد يوم، أو شهر، أو عام.

عندما نتحدث عن تحسين الذاكرة يقصد الكثيرون تحسين ذاكرة المدى القصير، وبالأحرى التأكد من أن المعلومات تنتقل منها إلى ذاكرة المدى الطويل. هذا يعنى أنك إن سمعت اسماً أو رقم هاتف فى حفل أو اجتماع عمل، فإنك تريد أن تتمكن من تذكره لأكثر من ثلاثين إلى ستين ثانية، ولا تريد أن تقول بعد دقائق: "أسف نسيت اسمك".

إننى أريد التركيز على أهمية إحدى النقاط بشأن ذاكرة المدى الطويل. عندما تدخل المعلومات إلى ذاكرة المدى الطويل - أسميها بنك المعلومات - فإنه لا يمكن نسيانها أبداً. فكر فى ذلك. إن كان لديك معلومة ما فى بنك المعلومات فإنك لن تتساها، ومثلاً إن حاولت نسيان اسمك فلن تتمكن من ذلك لأنه دخل ذاكرة المدى الطويل منذ سنوات حياتك الأولى وستعرفه دوماً (عدا فى حالات حادة لفقدان الذاكرة أو أى مرض آخر)، وحتى إن حاولت فلن تتساه، لماذا؟ لأنه فى بنك المعلومات، أى فى ذاكرة المدى الطويل.

وبما أن هناك معلومات كثيرة فى بنك المعلومات العقلى، ولا يمكن نسيانها، فسوف نستغل هذه الميزة فى برنامج الذاكرة الخارقة. سنربط بين ما نحاول تذكره بالمشاجب مع المعلومات التى لا يمكن نسيانها. عندما نريد استدعاء المعلومات الجديدة لاحقاً سيكون من السهل القيام بذلك لأننا ربطناها بالمعلومات المتاحة لدينا بالفعل.

فكر فى المشاجب باعتبارها معلومات تم تخزينها فى الذاكرة وهى جزء بالفعل من بنك المعلومات وبالتالي لا يمكن نسيانها، وسنربط بها المعلومات الجديدة التى نريد تذكرها لاحقاً. سنأخذ شيئاً نعرفه (المشجب) و شيئاً لا نعرفه (المعلومة الجديدة) وسنربط كلاهما معاً، وسنستخدم قوة الصور الحية الواضحة التى تعلمناها فى الفصل السابق لنجعل المشاجب قوية.

قائمة الجسم

قبل أن تتمكن من استخدام المشاجب يجب أن نصنعها أولاً، وسنقوم بتكوين قائمتين من المشاجب؛ الأولى هى قائمة الجسم وبها عشرة مشاجب لعشرة أعضاء من الجسم. بالطبع، لن تتسى أسماء أعضاء جسمك - إن سألتك مثلاً أين مرفقك فستعرف مكانه فى الحال، وكذلك أصابع القدم والركبتين والرأس والأنف. لكن ما

يجب أن تتذكره هو ترتيب هذه الأجزاء من الجسم.
أريدك أن تفهم وتتبع هذه التعليمات بدقة:

رقم (١) أصابع القدم، حركها وكرر بصوت عالٍ: " رقم (١) أصابع القدم".
رقم (٢) الركبتان. انقر على ركبتك وردد ما يلي: " رقم (٢) الركبتان".
رقم (٣) عضلة الفخذ، وسنسميها هنا العضلة فقط، انقر عليها بيدك وردد: " رقم (٣) العضلة".
رقم (٤) ستكون المؤخرة، انقر عليها بيدك وردد: " رقم ٤ المؤخرة".
رقم (٥) جانبا الخصر، أمسكها وردد: " رقم (٥) جانبا الخصر. انقر عليها وردد: " رقم (٦) الكتفان".
رقم (٧) عظمة الترقوة، المسها وكرر: " رقم (٧) عظمة الترقوة".
رقم (٨) الوجه، المسه وردد: " رقم (٨) الوجه".
رقم (٩) مفرق الرأس أى أعلى رأسك، أشر إلى مفرق الرأس وردد وأنت تطرق عليه: " رقم (٩) مفرق الرأس".
رقم (١٠) خارج جسمك تمامًا، إنه السقف. أشر إلى السقف وردد: " رقم (١٠) السقف".

لنؤد هذا التمرين مرة أخرى. فلتنظر واقفًا وتردد كل مشجب بصوت عالٍ وكرر حركة التمرين السابق أيضًا.

" رقم (١) أصابع القدم"، حركها". رقم (٢) الركبتان"، انقرهما رقم (٣) العضلة، انقرها". رقم (٤) المؤخرة"، انقرها". رقم (٥) جانبا الخصر " انقرها". رقم (٦) الكتفان " انقرهما". رقم (٧) عظمة الترقوة " المسها". رقم (٨) الوجه " المسه". رقم (٩) مفرق الرأس " المسه". رقم (١٠) السقف " أشر إليه".

كرر الأمر للمرة الثالثة:

" رقم (١) أصابع القدم، رقم (٢) الركبتان. رقم (٣) العضلة، رقم (٤) المؤخرة، رقم (٥) جانبا الخصر، رقم (٦) الكتفان، رقم (٧) عظمة الترقوة، رقم (٨) الوجه، رقم (٩) مفرق الرأس، رقم (١٠) السقف".

لنكرر الأمر مرة أخرى لكن بسرعة جداً.

"رقم (١) أصابع القدم، "رقم (٢) الركبتان، (٣) العضلة، رقم (٤) المؤخرة، رقم (٥) جانبا الخصر، رقم (٦) الكتفان، رقم (٧) عظمة الترقوة، رقم (٨) الوجه، رقم (٩) مفرق الرأس، رقم (١٠) السقف".

تأكد من أنك تردد كل مشجب بصوت عال وتقوم بالحركة الخاصة بكل جزء كما فعلنا في البداية. إن نسيت أن تفعل الاثنين معاً فعدّ وكرر التمرين ثلاث مرات أخرى.

لنكرر التمرين مرة أخيرة.

" رقم (١) أصابع القدم، رقم (٢) الركبتان، رقم (٣) العضلة، رقم (٤) المؤخرة، رقم (٥) جانبا الخصر، رقم (٦) الكتفان، رقم (٧) عظمة الترقوة، رقم (٨) الوجه، رقم (٩) مفرق الرأس، رقم (١٠) السقف".

يمكنك أن تجلس الآن لتواصل القراءة.

هذه الأجزاء العشرة من جسمك أصبحت مشاجب، ولاحظ أنك لم تستغرق سوى بضع دقائق لتحفظها في الذاكرة، أنت تحفظ الآن مشاجب قائمة الجسم. في الواقع أنت لم تبذل جهداً في حفظها لأنها موجودة في بنك المعلومات الخاص بك بالفعل، فكل ما فعلته هو أنك فقط تعلمت الترتيب، لذلك سرنا في ترتيب مناسب وسهل ومنتظم من أصابع القدم للسقف.

أريدك أن تدرك بعض الأشياء الأخرى، نحن لم نستخدم الترابط الأساسي في ربط الأرقام بالمشاجب؛ فالترابط الأساسي هو طريقة منطقية لربط عنصرين. ولا يوجد سبب منطقي لربط رقم (٥) مثلاً بجانب الخصر، بل أنا الذي اخترت هذا. في قائمة الشجرة في الفصل (الثاني) ربطنا رقم (٥) بالقفاز حتى نتذكره عن طريق الأصابع الخمسة، أي أنه هناك سبب منطقي لذلك، لكن مع المشاجب لا يوجد رابط منطقي، بل مجرد تتابع.

إن القدرة على تكوين قوائم المشاجب ستساعدك في مواقف ان الحياة اليومية لأن العالم حولنا منظم بتتابع محدد أيضاً. عندما تريد أن تتذكر الأشياء بالترتيب

(وعندما أستخدم الفعل "تذكر" فإننى أعنى بصيغة المعلوم أى قيامك بوضع المعلومات فى المخ) ، ستمكن لاحقاً من استدعاء المعلومات بسهولة أكثر. هذه العملية تشبه استخراج مذكرة من الملف المناسب فى مكان عملك. إن كان لديك نظام ملفات مناسب ستمكن من القيام بذلك بسرعة.

سكتب الآن قائمة الجسم من الذاكرة. اكتب فى يمين ورقة الأرقام من ١ - ١٠ واكتب كل كلمة من قائمة الجسم أمام الرقم المناسب لها. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

لقد عدنا. إن أغفلت عنصراً أو عنصرين لأى سبب فقف وراجع التمرين مرة أو مرتين، وعادة، يستغرق معظم الأشخاص دقيقتين لحفظ قائمة الجسم فى الذاكرة. وحتى إن تذكرت القائمة بأكملها فقف وكررها للتأكد من أنك تحفظ المشاجب عن ظهر قلب.
هيا مرة أخرى.

"رقم (١) أصابع القدم، رقم (٢) الركبتان، رقم (٣) العضلة، رقم (٤) المؤخرة، رقم (٥) جانبا الخصر، رقم (٦) الكتفان، رقم (٧) عظمة الترقوة، رقم (٨) الوجه، رقم (٩) مفرق الرأس رقم (١٠) السقف".

أغلق الكتاب الآن ونلّ قسطاً من الراحة.

قائمة المنزل

قبل تكوين قائمة المشاجب الثانية أريد مراجعة ما قمنا به للتو، لقد اتبعنا ترتيباً ونسقاً وتتاباً محدداً فى قائمة الجسم، وهذا يختلف عن طريقة تكوين قائمة الشجرة فى الفصل الثانى، التى كانت مثالا للترابط الأساسى. لديك الآن طريقتان لخلق القوائم لاستخدامها لاحقاً، وقد دربت ذاكرتك أيضاً بطريقتين مختلفتين.
الآن، أريد تكوين قائمة مشاجب جديدة ستحفظها لكى تستخدمها فى المستقبل؛ وهى قائمة المنزل، وهناك ثلاثة أشياء سوف تقوم بها أثناء صنع هذه القائمة:

١. اختر أربع حجرات فى منزلك.
٢. ادخل بعين خيالك فى كل واحدة من تلك الغرف واختر خمسة عناصر بداخل كل منها.
٣. اكتب كل عنصر بالترتيب فى ورقة، أى كما هو ترتيبها فى الحجرة.

اختر أربع حجرات من منزلك (أو أربعة أماكن، أو مناطق محددة، إن كانت شقتك صغيرة) ويجب أن يكون للحجرات ترتيب محدد أيضاً، وكأنك تسير عبر أرجاء منزلك. على سبيل المثال، عندما أسير عبر منزلى فإن أول حجرة تصادفتنى هى المطبخ، وبالتالي ستكون هى الحجرة رقم (١). ثم حجرة الطعام والمعيشة والنوم، وتكون أرقامها على التوالى (٢) (٣) (٤).

الآن بعد أن اخترت أربع حجرات من منزلك تجول فى كل حجرة بعين خيالك واختر خمسة عناصر فى كل حجرة. يفضل أن يكون كل عنصر كبير وله كتلة ووزن، ويجب أن يختلف عن باقى العناصر التالية (لا تختار مقعدين فى حجرة واحدة مثلاً)، ولا يجب أن تكون العناصر متجاورة، والأهم أن يكون لها ترتيب فى وضعها فى الحجرة، سواء فى اتجاه عقارب الساعة أو عكسه، مع الحفاظ على نفس الترتيب فى باقى الحجرات.

إن كانت أول حجرة اخترتها هى المطبخ مثلاً، فقد تختار المنضدة والميكروويف والحوض والثلاجة وسلّة المهملات، وهذه العناصر مرتبة فى اتجاه عقارب الساعة فى مطبخى.

الآن أحضر ورقة وقلماً واكتب الأرقام من ١ - ٥ واكتب العناصر التى اخترتها لكل حجرة. زر كل حجرة بعين خيالك وافعل نفس الشيء، حتى يصير عدد العناصر ٢٠، ولا تكرر أى عنصر، وتذكر أنك تفعل هذا ذهنياً؛ أى لا تذهب للحجرات بالفعل. ستكون القائمة كالتالى مثلاً:

مثال لقائمة المنزل

الحجرة (١)

١. الثلاجة

٢. الموقد

- ٣. الحوض
- ٤. إبريق القهوة
- ٥. سلة المهملات

الحجرة (٢)

- ٦. الأرنج
- ٧. المقعد
- ٨. المصباح
- ٩. المدفأة
- ١٠. الأريكة

الحجرة (٣)

- ١١. الدُش
- ١٢. حوض الاستحمام
- ١٣. الشراشف
- ١٤. المراض
- ١٥. خزانة الأدوية

الحجرة (٤)

- ١٦. التسريحة
- ١٧. المرآة
- ١٨. الفراش
- ١٩. المزينة
- ٢٠. خزانة الملابس

لا يجب أن يستغرق تدوين هذه المشاجب أكثر من عشر دقائق. تذكر أنها مشاجب لأنها موجودة في بنك معلوماتك بالفعل وستستخدمها كنقاط للرجوع إليها لاحقاً. وكما كان الحال في قائمة الجسم، فإن هذه المشاجب أماكن لتعليق المعلومات الجديدة عليها، وكل ما عليك فعله الآن هو أن تتذكر التتابع الذي اخترت به هذه العناصر.

استمع لتعليماتي بدقة. أولاً، افحص قائمتك وتأكد من عدم تكرار أى عنصر من عناصرها، أيضاً تأكد من أن كل مشجب مرتب بنفس الاتجاه الذى اخترته لترتيب العناصر بالتمرين.

سأطلب منك الآن أن تنظر إلى الورقة وتقرأ المشجب الأول بصوت عال ثم تخيله بوضوح وأنت مغمض العينين، لتراه بعين خيالك. افعل نفس الشيء مع كل واحد من المشاجب العشرين ولا تجعل الأمر يستغرق معك أكثر من ٥ - ١٠ دقائق. افعل هذا الآن. ◆

كرر ما سبق، لكن لا تردد اسم المشجب بصوت عال هذه المرة، بل اقرأه وردده فى صمت ثم أغلق عينيك وتخيله بكل وضوح فى عين خيالك، قم بنفس الشيء مع باقى المشاجب بالترتيب. السرعة ليست مهمة هنا، لكن المهم هو التأكد من أنك تردد فى صمت كل عنصر بالاسم وتخيله بوضوح تام فى ذهنك. افعل هذا الآن. ◆

كرر ما سبق مرة أخرى، لكن هذه المرة ابدأ بالعنصر رقم ٢٠ ثم الذى يسبقه وهكذا حتى أول عنصر. انظر إلى كل عنصر بالترتيب ثم أغلق عينيك وتذكر كل عنصر فى صمت لتراه فى عين خيالك. كن دقيقاً واحرص على أن تكون الصور واضحة تماماً فى ذهنك. وكأنك فى هذه الحجرة وتنظر إلى كل عنصر. افعل هذا الآن. ◆

الآن، قف وأمسك الورقة فى يدك. كرر ما سبق بالضبط لكن بشكل أسرع. تجول ذهنياً عبر منزلك، وقرأ اسم كل مشجب بصوت عال وتخيله بوضوح أثناء ذلك. افعل هذا الآن. ◆

الآن اقلب الورقة واستمر فى الوقوف، وكرر نفس الموضوع، اذكر اسم كل مشجب وتخيله بوضوح، لكن هناك اختلاف كبير هذه المرة - لن تقرأ القائمة من الورقة لأنها الآن محفوظة فى الذاكرة. استدع القائمة من ذاكرتك الآن. ◆

استمر فى الوقوف وذلك بدون قراءة الورقة، لكن ينبغى أن تتذكر الأشياء بالمقلوب من (٢٠) إلى (١). أغلق عينيك وتجول ذهنياً فى الحجرات الأربع، وتخيل كل عنصر واذكر اسمه بصوت عال وعندما تنتهى اجلس. افعل هذا الآن. ◆

اجلس الآن، سنكرر نفس العملية لكن مع اختلاف بسيط: لا تذكر اسم كل مشجب بصوت عال الآن. بل تجول ذهنياً عبر الحجرات واذكر اسم كل مشجب فى صمت بالترتيب من ١ - ٢٠ بينما تراه بوضوح بعين خيالك. افعل هذا الآن. ◆

الآن، سنضيف صعوبة ذهنية أخرى، ستفعل كل شيء كما سبق بداية من المشجب رقم واحد حتى رقم عشرين، لكن بدون ذكر اسم كل مشجب، بل تخيله ذهنيًا بوضوح. ستلاحظ مدى زيادة سرعتك بشدة. لماذا؟ كما ذكرت من قبل، لأنك تفكر أسرع من الكتابة والتحدث. لو كنا نتمكن من التواصل بالأفكار سيكون التواصل أسرع ١٠ آلاف مرة مما نحن فيه الآن، بل ربما أسرع بمائة ألف مرة.

تخيل بوضوح كل مشجب ولا تذكر اسمه . فقط تخيل كل مشجب ثم اتجه إلى ما يليه. افعل هذا الآن. ◆

كرر التمرين السابق بدون ذكر أسماء المشاجب، بل تخيلها فقط من أول لآخر مشجب. افعل هذا الآن. ◆

ستكرر الأمر مرتين، لكن مع صعوبة أخرى، ابدأ من أول مشجب حتى الأخير لكن تخيلها على أنها مجتمعة في مجموعات وليس كل عنصر على حدة، واستخدم الأربعة مجموعات التي كتبتها، وستفعل هذا بسهولة بسبب الذاكرة الفوتوغرافية التي تعمل عليها. افعل هذا الآن. ◆

أليست سرعتك متقدمة جدًا بشكل مذهل الآن؟ يمكنك أن تراجع العشرين مشجبًا في غضون ثوان لأنك ترى العناصر في مجموعات. كرر التمرين مرة أخرى في مجموعات المشاجب من البداية للنهاية. افعل هذا الآن. ◆

خذ ورقة جديدة واكتب الأرقام من ١ - ٢٠ على يمينها، واكتب المشاجب بالترتيب. افعل هذا الآن. ◆

لقد عدنا. أحضر ورقة أخرى واكتب الأعداد من ١ - ١٠ ثم اكتب مشاجب قائمة الجسم التي ابتكرناها في بداية الفصل وستلاحظ أنها محفوظة في ذاكرتك، اكتبها الآن. ◆

أتمنى أن تكون قد وصلت الآن إلى حالة من الحماس والإثارة، فأنت تحفظ قائمة الجسم وقائمة المنزل أيضًا، لقد صارت كل منهما مرجعًا في بنك معلوماتك، في ذاكرة المدى الطويل، ولم تبذل جهدًا كبيرًا في استعادتهما وكلتاها لها ترتيب محدد، والأمر استغرق منك حوالى نصف ساعة، والآن يمكنك البدء في استخدام هذه المشاجب.

ملخص الفصل الرابع

كيف تعمل ذاكرتك

ذاكرة المدى القصير - تتذكر الأشياء التي سمعتها ورأيتهما وفكرت فيها لمدة تتراوح بين بضع ثوان وعدة ساعات.
ذاكرة المدى الطويل - معلومات محفوظة في بنك معلوماتك لفترة طويلة ومن السهل استدعائها، ولن تسيأها مهما حاولت: مثل اسمك وعنوانك وما إلى ذلك.
ذاكرة المدى الطويل غير المتاحة - كل الخبرات التي يسجلها جهاز التسجيل البشري (الأذن) والكاميرا البشرية (العين). وباقي الحواس الأخرى.

عقلك مثل مجلد الملفات

عندما تحظى بذاكرة مدربة سينتظم عقلك وتذهب كل الأمور التي تسمعها وتراها وتذكر فيها إلى ملفات ذهنية لاستدعائها بسهولة لاحقاً.
مع الذاكرة غير المدربة تكون الملفات مبعثرة وغير منظمة مثل الملفات الحقيقية المبعثرة على الأرض.

مشاجب قائمة الجسم

هي قائمة في ذاكرة المدى الطويل - وبالتالي لن يمكنك نسيانها.

- ١ . أصابع القدم
- ٢ . الركبتان
- ٣ . العضلة
- ٤ . المؤخرة
- ٥ . جانبا الخصر
- ٦ . الكتفان
- ٧ . عظمة الترقوة
- ٨ . الوجه
- ٩ مفرق الرأس

٦٠ الفصل الرابع

١٠. السقف

تكوين مشاجب قائمة المنزل

١. اختر أربع حجرات.
٢. اختر خمسة عناصر من كل حجرة، كخمس مشاجب بترتيب وتتابع محدد.
٣. كل مشجب يجب أن يختلف تماماً عن غيره.

قائمة منزل نموذجية:

الحجرة ١

١. الثلاجة
٢. الموقد
٣. الحوض
٤. إبريق القهوة
٥. سلة المهملات

الحجرة ٢

٦. الأرنج
٧. المقعد
٨. المصباح
٩. المدفأة
١٠. الأريكة

الحجرة ٣

١١. الدُش
١٢. حوض الاستحمام
١٣. الشراشف
١٤. المراض
١٥. خزانة الأدوية

- الحجرة ٤
- ١٦. التسريحة
- ١٧. المرآة
- ١٨. الفراش
- ١٩. المزينة
- ٢٠. خزانة الملابس

الفصل ٤ تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

١. من الذاكرة، راجع قائمتي الجسم والمنزل وتذكر كل مشجب بوضوح بعين خيالك.
٢. بمجرد أن تتأكد من أنك تعرف المشاجب بالترتيب، راجعها واسردها بصوت عالٍ.

التمرين ٢

- من الذاكرة، راجع قائمة الجسم وقائمة المنزل - أثناء القيادة أو تناول العشاء أو مشاهدة التلفاز.

٥ استخدام قوائم المشاجب

الآن بعد أن قمنا بتثبيت المشاجب يتبادر السؤال التالي إلى الذهن: ماذا سنعمل بها؟ لنعد مرة أخرى لتشبيه المشاجب بالبطاقات التي توضع على مجلدات الملفات على سبيل المثال، ربما لديك ملف ذهني بعنوان: " مهام اليوم ". إن أردت أن تتذكر ما تريد فعله اليوم ستنظر داخل ذلك الملف لترى ما فيه محتويات وربما يكون لديك ملف آخر يسمى: "فواتير يجب تسديدها"، وعندما ترى ما بداخله ستجد الفواتير التي يجب سدادها.

عندما تحظى بذاكرة خارقة وتربط المعلومة المهمة بمشجب ستتاح لك المعلومة بسهولة بواسطة المشجب، والأهم من ذلك أنه بعد تدريب ذاكرتك لفترة، ستقفز المعلومات إلى ذهنك في الحال.

لشرح كيفية تطبيق ذلك في الحياة، فكر في أثاث منزلك مرة أخرى - أي قطعة أثاث وليست بالضرورة من قائمة المنزل سألقة الذكر. ماذا لو عصبت عينيك وقدتك إلى إحدى غرف منزلك، ثم جعلتك تدور حول نفسك. ساعتها لن تعرف الاتجاهات بالضبط. ستبدأ في تحسس طريقك وتحاول إيجاد ما تعرفه، وعندما تلمس التلفاز مثلاً ستعرف باقي مكونات الحجرة. لماذا؟ لأن التلفاز هنا نقطة مرجعية منذ وقت

طويل فى منزلك ، أى أنك بمرور الوقت حفظت ترتيب أثاث منزلك بالترتيب المحدد فى ذاكرتك ، وبالتالي صارت قطع الأثاث مشاجب - مما جعلك تتمكن من توجيه نفسك على الفور.

تعمل المشاجب بنفس الطريقة، مثل معرفة أثاث حجرة المعيشة فى منزلك، إنها طريقة لترتيب المعلومات فى ذهنك بحيث تتذكرها لاحقاً بسهولة وبسرعة. عندما تصنع المشاجب فإنك:

١. تأخذ مشجِباً مُعداً سلفاً (تذكر، يجب أن يكون حياً وواضحاً قدر الإمكان) .
٢. تشكّل صورة واضحة أخرى لما تريد حفظه فى بنك معلوماتك؛ و
٣. تربط الصورتين بشكل هزلى وساخر وغير منطقى وتضفى عليهما حركة.

يختلف هذا عن الربط التسلسلى، حيث تربط بين عنصرين جديدين تماماً عليك مثل الصور المختلفة فى قصة تمثال الحرية. أما فى حالة المشاجب فإنك تربط معلومة جديدة بأخرى موجودة بالفعل فى بنك معلوماتك. لنقل، مثلاً، إنك قررت استخدام أصابع قدميك كمشجب، وفى عين خيالك يجب أن تبتكر صورة واضحة للغاية لأصابع القدم، ثم صورة واضحة للشئ الذى ستربطه بها، لنجعله مثلاً جهاز الكمبيوتر. ثم اربط كلا العنصرين بشكل غير منطقى، كأن تتخيل نفسك تركل الكمبيوتر بقدمك عبر أرجاء الحجرة ككرة الشاطئ، وهكذا تربط الكمبيوتر بأصابع القدم.

إن نوع الحركة الذى تستخدمه فى الربط بالمشاجب مهم، والحركة نوعان، سلبية وإيجابية؛ فالسلبية كالسير والمشى والتوازن والإمساك بالأشياء، حيث لا يوجد نشاط كبير بها، بل هى حركات بطيئة لا تتطوى على نشاط. أما الحركة النشطة الإيجابية فهى التى نستخدمها فى عملية الربط بالمشاجب، وهى حركة حيوية ديناميكية، وكلما زاد جنونها يكون ذلك أفضل، مثل الفيديو كليب الملىء بالحركات الصاخبة أو الرسوم المتحركة التى يمكن حدوث أى شئ بها. فما نحتاج إليه فى الربط بالمشاجب هو الكثير من الحركة والديناميكية مثل الركض والقذف والقفز والتعطيم والضرب. والعناصر الأساسية للربط بالمشاجب هى التخيل الواضح، والخيال الواسع والحركة، وهى الخطوات التى تمر بها أثناء الربط بالمشاجب. بادئ ذى بدء، فإن

أهم شيء هو تكوين صور واضحة للغاية. ثانيًا، يأتي استخدام الخيال لعمل صور مثيرة وفريدة من نوعها. ثالثًا، استخدام الحركة النشطة لإضفاء لمسة الحياة على الصور بالحركة الديناميكية. إن فكرت في العناصر الأساسية الثلاثة أثناء صنع المشاجب فإنك سوف تبني أساسًا متيناً لذاكرتك الخارقة.

في هذه اللحظة في محاضراتي تأتيني الكثير من الأسئلة من قبيل: "لماذا نعمل هذه الأشياء يا "كيفين؟"، "التمارين صارت محيرة يا "كيفين"، هلا شرحت الفروق بينها مرة أخرى؟"، "ألا يمكن عمل قائمة مشاجب واحدة لكل شيء؟". إن شعرت بنفس المشاعر المضطربة هذه فدعني أطمئنك، لقد قدمت إليك مفاهيم كثيرة، وإن كنت لا تتذكرها كلها - حتى أسباب القيام بالتمارين والفروق بينها - فلا بأس. كما ذكرت من قبل، فإنك لست مضطراً لشرح التمارين وكيفية عملها، فدورك هو القيام بها فقط. إن الأمر أشبه ما يكون بالاستعداد لممارسة الرياضة، وأنا أعلمك تمارين الإحماء. فإن علمت اسم كل عضلة سبب إحمائها فلا بأس بذلك، لكنه غير ضروري، فالأهم هو أن تؤدي التمارين بشكل صحيح.

نحن نعمل نفس الشيء لعقلك الآن، نحن نمرنه لكي يفكر وينظم المعلومات بشكل جيد وملائم بحيث تتذكرها لاحقاً. وإن بدا أن بعض التمارين لا طائل من ورائها، فحاول أن تستمتع بها بأكبر قدر ممكن. تذكر أن أهم علامات التعلم هي الرغبة في التغيير والاستعداد لذلك.

قبل الانتقال إلى التمارين الفعلية أريد تأكيد نقطة مهمة، وربما كانت هي أكثر النقاط المثيرة في الكتاب. لكي تتذكر كل شيء فإنك تحتاج إلى ثلاثة عناصر فقط:

١. مكان لوضع المعلومات (المشجب) .
٢. صورة واضحة للمعلومة التي تريد ربطها.
٣. غراء ذهني لربط الصورة بالمشجب.

مكان وضع المعلومات هو المشجب كما علمنا، وهو بمثابة نقطة مرجعية ويمكنك أن تعتبره، مخزناً أو ملفاً ذهنياً أو صندوق بريد ذهنياً، أو أى مصطلح من اختيارك. لقد تحدثنا عن أهمية الصور الواضحة والحية، مثل صورة الليمونة (في الفصل الثالث)، أما عن الغراء الذهني - فماذا يكون في رأيك؟ - الحركة النشطة. وبينما تتدرب على الربط بالمشاجب ستكرر تلك الخطوات الثلاث، وعندما تنتقل إلى

مواقف الحياة الواقعية ستفعل نفس الشيء.

الربط بمشاجب قائمة الجسم

الآن سنؤدى تمارين الربط بالمشاجب، سوف نتأني في القيام بكل تمرين، وسأعطيك بعض النصائح فيما يتعلق بما يجب وما لا يجب أن تفعله. لا تشعر بالإحباط إن شعرت أنك تتقدم ببطء أكثر من اللازم؛ فتحن مازلنا في البداية. في الجزء الثاني من هذا الكتاب - عندما تطبق أسلوب الربط بالمشاجب في مواقف الحياة - ستؤدى هذه العملية بسرعة وبدون تفكير، وستدهش من مدى فعالية طريقة الربط بالمشجب مقارنة بكتابة الأشياء.

للتمرين الأول سنربط الأشياء بعناصر من قائمة الجسم. وأول شيء نريد أن نتذكره سنربطه بأصابع القدم، وهي أول عنصر في قائمة مشاجب الجسم. ثاني عنصر نريد أن نتذكره سنربطه بالمشجب الثاني وهو الركبتين، والعنصر الثالث مع المشجب الرابع وهو العضلة، وهكذا حتى المشجب العاشر، وهو السقف. إن أول شيء نريد تذكره هو البيض. باستخدام الحركة النشطة قم بربط البيض بشكل واضح مع أصابع القدم بطريقة ما.

عندما يجرب البعض ذلك لأول مرة يفكرون كالتالي: " حسنًا، يا "كيفين"، لقد قلت إننا نحتاج لصورة واضحة للبيض وأصابع القدم معًا في حركة ما، حسنًا، سأفكر في صورة ذهنية للبيض على أصابع قدمي ". لم يكن هذا جيدًا. لماذا؟ لأن الحركة سلبية جدًا - وضع البيض على أصابع القدم فقط بلا حراك، إذ لا توجد حيوية في الصورة.

تذكر أننا نريد صورة مفعمة بالحيوية والحركة والحياة، شيئًا ديناميكيًا به الكثير من الحركة مثل الركض والقفز والقذف والتحطيم، والأهم من ذلك - وبواسطة قوة الخيال - يجب أن تكون الحركة مستحيلة في الواقع، أي أنه ينبغي أن تجعلها مجنونة وغير معقولة وغير منطقية، وكلما زاد جنونها كان ذلك أفضل. ضع في ذهنك العناصر الثلاثة الأساسية: التخيل الواضح والخيال الواسع والحركة، لأن هذه العوامل الثلاثة يجب أن تكون متواجدة لكي يكون المشجب فعالاً.

إليك نصيحة من أجل صنع مشجب فعال: إن ظننت أنها عملية مملة فسوف تؤديها بشكل سيء. ضع هذا في ذهنك أينما قمت بعملية ربط باستخدام المشاجب،

إن كان شيئاً مملأً فستنساه حتماً، لكن من السهل تذكر الأشياء المجنونة المتحركة الهزلية غير المنطقية. لماذا؟ كما ذكرت من قبل، لأن عقلك يحتفظ بشكل أوتوماتيكي بأى شيء لا يحدث فى الواقع لأنه شيء مختلف وفريد من نوعه. وكلما زاد جنون الفكرة كان ذلك أفضل - أطلق العنان لخياالك بأقصى درجة.

إليك مثلاً جيداً المشجب: البيض وأصابع القدم: القدم: "حسناً، لقد قال "كيفين" إننا ينبغي أن نبالغ فى رسم الصورة، وبالتالي، فبدلاً من تخيل بيضة عادية سأتخيل بيضة عملاقة أو ربما آلاف البيضات". إن الصورة مبالغ فيها مما يجعلها أفضل. "قال "كيفين" أيضاً أن نضفى الحركة على الصورة، اجعل للبيضة أذرعاً وأرجلاً يكون لونها وردى. قال إنه يريد الكثير من الحركة، ربما تكون البيضة أمامى الآن وأركلها بأصابع قدمى". هذا الشخص أعطى حيوية كبيرة للصورة وجعلها هزلية للغاية.

إليك فكرة أخرى لمشجب أفضل: إن الكثير دائماً أفضل من القليل. أى كلما زادت الحركة يكون ذلك أفضل، اجعل المشهد ذا حركة مستمرة. على سبيل المثال إن قلت: " رأيت بيضة عملاقة لها أذرع وأرجل وركلتها " فهذه حركة مقبولة. لكن إن طبقت فكرة "الكثير دوماً أفضل من القليل" فسوف ترى بعين خيالك أنك تركل البيضة وربما ترد هى بعض أصابع قدمك أوترد لك الركلات. ربما تركلها بشكل قوى فتتكسر وتسكب محتوياتها على أصابع قدميك. وربما تكسر البيضة وتفرغ محتوياتها فى إناء كبير وتخلطها بأصابع قدمك. هل أنت جاهز؟ الآن قف.

اربط البيض بأصابع قدمك فى عملية لا تستغرق أكثر من ثلاثين ثانية، أو خمس وأربعين ثانية ولا تزد عن هذا. أغلق عينيك واخلق صورة واضحة جداً وحية، وفكر بعد ذلك فى الحركة الديناميكية الهزلية المجنونة. افعل هذا الآن. ◆

ثانى عنصر أريدك أن تتذكره هو السجق، وأن تربطه مع ثانى مشجب فى قائمة الجسم، ما هو؟ الركبتان. اصنع صورة حية واضحة للسجق والركبتين. لمساعدتك على تكوين الصورة، فكر فى تمرين الليمونة وافعل نفس الشيء مع اللحم. ما شكل اللحم؟ مجعد أم فى عبوة؟ هل العبوة مفتوحة؟ ما لون السجق؟ ما نسبة الدهون فيه؟ اربط السجق بالركبتين فى صورة متحركة.

إليك أمثلة كثيرة لذلك: "ربما أربط السجق بركبتى بمسمار". هنا توجد حركة وهى صورة هزلية (وإلى حد ما مؤلة) ولن تحدث فى الواقع. إليك مثلاً آخر:

"حسنًا، سألقى السجق على ركبتيّ، وهو يزداد سخونة الآن، وأنا أشعر بتلك السخونة على ركبتي أو ربما يقول شخص آخر: " سألمع ركبتي بدهن السجق ". ومثال أخير: " سأربط ركبتيّ بالسجق في عقدة وسأحاول السير، ولن أتمكن من ذلك ".
 الأمثلة في الفقرة السابقة لم تكن مملة لأنها بها حركة قوية (الحركات في الأمثلة على التوالي: التثبيت بمسمار، والقلبي، والتلميع، والربط، لكن المثال الأخير لم يكن جيدًا مثل الأمثلة الثلاثة السابقة لكن لا بأس به خاصة مع استمرارية الحركة).

اسأل نفسك: "ما هي الحركة التي سأبتكرها؟" لتعرف هل المشجب جيد أم لا. إن أجبت على السؤال بوضوح ستتخيله بوضوح، لذلك اجعل المشجب قويًا وجيدًا، وفي مواقف الحياة ستجلب لك الحركة الواضحة ما تريد أن تتذكره على طبق من فضة.

◆ أغلق الكتاب الآن وتخيل ربط السجق بركبتيك. ◆

ثالث شيء نريد تذكره هو الهامبورجر ، وسوف نربطه بثالث مشجب في قائمة الجسم، وهو العضلة. تخيل صورة واضحة لعضلة الفخذ والهامبورجر. وباستخدام الحركة اربط كلا المنصرين معًا. ربما كان الهامبورجر نيتًا وأنت ترى أنك تمسح به فخذك في عين خيالك، والأفضل أن تتخيل أنك تقذف كرات الهامبورجر على فخذك وهي ترفع لأعلى وترتد على فخذك ويزداد حجمها. لا تخش المبالغة - كلما زاد جنون الصورة الهزلية يكون ذلك أفضل. أغلق الكتاب وابدأ الآن. ◆

رابع عنصر نريد أن نتذكره هو اللبن، ولن تتدهش إن علمت أن المشجب الرابع في قائمة الجسم هو المؤخرة. ربما تضحك الآن وتفكر في أفكار جنونية للربط بين اللبن والمؤخرة. هناك شيء آخر أحب أن أذكرك به: استمتع. الضحك يجعل الذاكرة الهائلة أكثر فاعلية! ربما تشعر باللبن البارد جدًا ينسكب على مؤخرتك أو تخيل أنك تلعب مع صديقك وتلهو معه في محيط من اللبن وتثر اللبن على مؤخرته وهو ينثره على مؤخرتك. أغلق الكتاب واربط بين اللبن والمؤخرة في عين خيالك. ◆

خامس عنصر نريد تذكره هو الموز وهو يرتبط بالمشجب الخامس، وهو جانبي الخصر. ربما تتخيل أشجار الموز تثبت على جانبي خصرك، ولأنك تريد صورة مبالغًا فيها فقد تمش موزة عملاقة وتلفها حول جانبي خصرك، وربما كانت موزة حمراء أو زرقاء. أغلق الكتاب واربط الموز بجانب خصرك الآن. ◆

لنعد ونراجع المشاجب التي ربطناها ببعض العناصر حتى الآن. إن لم تجب على هذه الأسئلة على الفور فيجب أن تزيد من حدة الصور: ما العنصر المرتبط بأصابع القدم، والركبتين، والعضلة، والمؤخرة، وجانبى الخصر؟ ما الذى يقفز للذهن مع كل مشجب - الصورة أم الحركات؟ إن كانت الصور واضحة جداً والحركة كثيرة ولافتة للنظر، ستتذكر المشجب بسرعة لأنه مخزن فى بنك المعلومات؛ ولقد استخدمت البرنامج المناسب لمقلك، ألا وهو الصور، مع "غراء" قوى هو الحركة.

لنذهب للمشجب السادس، وهو الكتفين فى قائمة الجسم، اربط بهما الخبز. تأكد من أنك تستحضر صورة حيوية لنوع الخبز الذى تتخيله. هل هو خبز إيطالى؟ هل هو خبز أسمر؟ " طازج ومقرمش أم قديم وصلب؟ تأكد من أن الصورة مبالغ فيها ولا تجعلها شئ متوقع أن يتماشى مع رقم (٦) مثل: "وسوف أضع الخبز كأنه خشبة للملابس عند الأكتاف"، وهذه ليست صورة جيدة لأنها بلا حركة. قال أحد المشاركين فى محاضراتي: "تخيلت رغيفاً ضخماً عملاقاً من الخبز على كتفى وقطعت منه قطعة لكنى تماديت و... أخرجت نفسى". هذه هى الحركة المطلوبة!

إليك فكرة أخرى للربط بالمشاجب: لدينا عدد من الصور تشمل عنصر الأتم لأنه من السهل تذكره جداً، ومناسب لاستخدامه فى المشاجب. بالطبع لا تجعل كل الصور مؤلمة، فهناك انفعالات أخرى جيدة تصلح لكى تكون مشاجب جيدة: الحب، الخوف الغضب، أى شئ كوميدى - فكلها أمور من السهل تذكرها. ولذلك، وفى عين خيالك، اخلق صورة حية تربط كتفك بالخبز باستخدام الكثير من الحركات التى يسهل تذكرها. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

المشجب السابع هو عظمة الترقوة والعنصر السابع هو الخس: اربط بخيالك بين الخس وعظمة الترقوة. ربما تتخيل ورقة خس كبيرة تطير مع النسيم حول رقبتك. ربما سيكون لونها فضى أو أرجوانى، وهناك أوراق خس كثيرة. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

لنراجع الآن، إن لم تجب عن هذه الأسئلة فى الحال، فعد للصور وزد من حيويتها وحدتها. ماذا على كتفك؟ وماذا على جانبى خصرك؟ ماذا على مؤخرتك؟ ماذا على أصابع قدمك؟ ماذا على عضلة الفخذ؟ ماذا على ركبتك؟ ماذا على عظمة الترقوة؟ ماذا على كتفك؟

لنذهب للمشجب الثامن، وهو الوجه. أريدك أن تربط وجهك ببطيرة. قد تقول الآن ما يلى: "كيفين. هذه سهلة، فبطيرة تقذف على الوجه"، لكن ما الذى قلته لك؟

عندما تكون الحركة معتادة في الحياة الواقعية فلن تتذكرها جيداً، والقاء الفطيرة على الوجه أمر معتاد رأيناه في التلفاز والأفلام.
إليك شيئاً يحرك الخيال أكثر، القذف حركة جيدة، وأنا أعلم، من خلال خبرتي، أن الربط بالمشاجب لا يجعلك تأتي بحركة " مثالية " للصورة، أى حركة نشطة جديدة تماماً. وفي هذه الحالة الخاصة، ويقذف فطيرة وتقتتها على وجهك، يمكنك أن تستمض عن وجودها في عالم الواقع من خلال تخيلها بشكل واضح تماماً. ابتكر الصورة للمشجب بالإجابة عن الأسئلة التالية: ما نوع الفطيرة؟ هل رائحتها شهية؟ هل هي مقرمشة؟ ما حجمها؟ حاول أن تشم رائحتها وأن تحفز خلايا التذوق لديك وأن تستشعر الفطيرة كأنها أمامك، وكلما تخيلت نفسك في المشهد أكثر كان ذلك أفضل.

◆ أغلق الكتاب الآن وتخيل واربط الفطيرة بالوجه.

المشجب التاسع هو مضرق الرأس، أى أعلى رأسك، ويمكنك الإشارة إليه، وأريدك أن تربط به الجزر. من بعض الصور الجيدة: " جزيرة ضخمة مثل مضرب البيسبول يضربني بها أحدهم على رأسي ". و " جزرتان عملاقتان تتراقصان على رأسي " و "ألصق جزراً ذهبياً على رأسي ثمرة ثمرة".

◆ تخيل صورة واضحة جداً للجزر ومضرق رأسك. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. المشجب العاشر هو السقف، أريدك أن تربط به شطائر الهوت دوج. ربما تتخيل نفسك تضع الزبد أو المسطرده على الهوت دوج وتلقيه واحدة واحدة إلى السقف ليلتصق به، أو ربما تقف على سلم تحاول دهان السقف بالهوت دوج بدلاً من الفرشاة الخاصة بالدهان، والدهان يفرق يديك.

اربط بخيالك الواسع شطائر الهوت دوج بالسقف، بصورة مبالغ فيها باستخدام آلاف الشطائر أو شطيرة واحدة عملاقة، واجعل الصورة ديناميكية مليئة بالحركة والحيوية، وربما كانت الشطيرة تحاول الهرب منك وتركض على السقف. كلما زادت درجة الخيال وانعدام المنطق في الصورة كان ذلك أفضل، ولا تنس أن يكون بها مشاعر قوية أخرى. ربما أنت جائع وتشم رائحة الهوت دوج اللذيذة والشطيرة تهرب منك. يجب أن يكون هناك حركة كثيرة، فالأكثر أفضل دوماً من الأقل. افعل هذا الآن. ◆

أين وقت المراجعة: ماذا على أصابع قدمك؟ ركبتك؟ كتفيك؟ أين الموز؟ الجزر؟ ماذا على السقف؟ عظمة الترقوة؟ أين البيض؟ أين الهامبورجر؟ أين اللبن؟ أين

الموزة؟ أين الفطيرة؟ أين الجزر؟ أين شطيرة الهوت دوج؟ أين الخس؟ أين البيض؟
 ماذا على ركبتيك؟ وجانبي خصرك؟ وكتفيك؟ وعظمة الترقوة؟ وجهك؟ مفرق
 رأسك؟ السقف؟ ما رقم (٥) في قائمة الشجرة؟ ما رقم (٧) في نفس القائمة؟ ما
 رقم كرة البولنج في قائمة الشجرة؟ ورقم شيك الراتب؟
 من كان يجلس في المقعد الخلفي لليموزين؟ ما الذي كان يرتديه؟ ماذا كان في
 فمه؟ أين وقعت العملات الأرجوانية؟ أين المكان الذي وقعت به؟ ما الذي يجره؟ من
 يجلس بجوار جون ترافولتا؟ ماذا ترتدى من ملابس؟ ماذا على حجرها؟ ماذا
 يوجد أعلى تمثال الحرية؟ ماذا في يده اليمنى؟ واليسرى؟
 ما رقم النرد في قائمة الشجرة؟ ما رقم البيض والساحرة ومفتاح النور في نفس
 القائمة؟ ما كلمة الرقم (١٨) في نفس القائمة؟ ورقم (٢٠) و (١٩)؟
 ماذا حدث؟ لقد قفزت كل الإجابات لذهنك من الذاكرة على شكل الصور التي
 تخيلتها سابقاً، حتى إجابات الأسئلة من الفصول السابقة والتمارين القديمة. كل
 هذا ونحن لانزال في البداية.

لنراجع الربط بالمشاجب، يجب أن تبتكر صورة واضحة للمشجب وصورة أخرى
 واضحة لما تريد تذكره باستخدام التخيل والخيال الواسع والحركة النشطة، ثم تدمج
 الصورتين معاً في ذهنك وعليك أن تجعل الصور مضحكة وغير منطقية، واستخدام
 الحركة الكثيرة وبالغ في الخيال وأضف عليها مشاعرك القوية. تذكر أن الكثير
 أفضل دائماً من القليل، وأطلق العنان لخيالك وابتسم، فأنت ترسي الأساس المتين
 الذي سيجعل ذاكرتك تفعل كل شيء تقدر عليه.

ملخص الفصل الخامس

الربط بالمشاجب

أي الربط بشكل هزلي غير منطقي في صور حية وواضحة للمشجب المعد سلفاً
 والمعلومة التي تريد تذكرها.

مفتاح الربط بالمشاجب

التخيل الواضح، والخيال الواسع، والحركة النشطة.

سمات الصور الواضحة الحية

- واضحة تمامًا وملونة
- محددة وثرية بالتفاصيل
- بها أصوات وروائح وأحاسيس أخرى
- تشمل ذاتك ومشاعرك
- تشمل حركة نشطة

الحركة النشطة

أى نوع من الحركة . الركض والقفز والتحطيم . لكن لا داع للحركة السلبية . مثل الجلوس والسير والتحدث . لأنها غراء ذهنى ضعيف، وبالتالي، لا يفيد فى الربط بالمشاجب.

أشياء ينبغى أن تضعها فى الاعتبار عندما تربط بالمشاجب

- المبالغة: بالغ دوماً فى ابتكار الصور واجعلها أكبر مما هى عليه فى الواقع.
- الحواس: يجب أن تكون الصور واضحة وملونة وحقيقية لدرجة أنك تستطيع شمها وسماعها والشعور بها.
- تحريك الجماد بخيالك فى الصور اجعل الحياة تدب فيه.
- الحركة: أفضل أنواعها الهزلية والمجنونة.
- الأكثر أفضل من الأقل دوماً.
- إن كانت الصورة مملة فهى سيئة.

سؤال مهم عند الربط بالمشاجب

ماذا كانت حركتى؟

ثلاث خطوات أساسية للتذكر

- مكان لوضع المعلومة، هو المشجب.
- صورة واضحة وحية لما تريد أن تتذكره.
- الفراء الذهنى للصق الصورة بالمشجب، وهو الحركة.

الفصل الخامس - تمارينات ذهنية ضرورية

التمرين ١

راجع قائمة الجسم (أصابع القدم، الركبتين، العضلة ... إلخ) بأن تطرح على نفسك هذا السؤال عند التعامل مع كل مشجب:

١. ما العنصر الذي ربطت به أصابع القدم، الركبتين، العضلة،... إلخ؟

٢. ماذا كانت حركتي في كل صورة؟

التمرين ٢

قم بنفس التمرين السابق، لكن فكر في حركة جديدة لكل عنصرا!

٦ لعبة التركيز

سيكون هذا الدرس ممتعاً لأننا سنلعب لعبة مسلية كانت تُعرض في التلفاز منذ سنوات، وما زالت تظهر من وقت لآخر. إنها لعبة التركيز، إن كنت تذكر. فلعبة التركيز تتكون من لفظ خفى على لوح، واللوح مقسم إلى أرقام، وتظهر أجزاء اللفظ شيئاً فشيئاً فيما يقوم اللاعبون بمطابقة الأرقام والجوائز. وبمجرد رؤيتهم لعدد كافٍ من أجزاء اللفظ فإنهم يتمكنون من تخمين ماهيته.

قد يكون اللفظ عبارة مألوفة أو مقولة شهيرة أو شيئاً محدداً، وهو يتكون من صور تعبر كل منها عن إحدى مقاطع الكلمة وعندما نضع الصور معاً تكتمل وتصير كلمات وعبارات. على سبيل المثال، صورة مقلة العين "eyeball" وصورة علبة معدنية "tin can" تعطيانا في نطق كلمتي "eye و can"، وعبارة "I can" تعني "أنا أستطيع".

سنلعب في هذا الدرس لعبة التركيز لكن بالعكس؛ بدلاً من إعطائي لك صور لتخبرني بالكلمات التي تمثلها، سأعطيك الكلمات وأطلب منك تقسيمها إلى مقاطع ثم تحول المقاطع إلى صور. سنتعامل مع كلمة واحدة في كل مرة، وسأساعدك خطوة بخطوة خلال بعض الأمثلة، ثم سأطلب منك أن تبتكر أمثلة بنفسك. من الممتع أن تشرك شخصاً في هذا التمرين على وجه الخصوص.

عندما تحاول أن تبتكر صورة لكل مقطع من الكلمة، فكر في صوت كل مقطع. طريقة نطقه، وليس تهجئته - ثم اختر له صورة، وهذا ما أسميه "صورة صوتيه".

(مثل كلمة " eye " (عين) تشبه نطق الضمير " I " (أنا) في عبارة " I can " (أنا أستطيع) وسنكرر هذه العملية لكل مقطع من مقاطع كل كلمة، تذكر أن الصور لا علاقة لها بمعنى الكلمة بل ستمثل صوت كل مقطع منها فقط.

أول مثال هو كلمة " Building " (بناء) . ما هو أول مقطع من الكلمة؟ " Buil " ويشبه في نطقه كلمة " Bill " بمعنى فاتورة أو عملة ورقية. دعنا نتخيل عمله ورقية من فئة الدولار، فهذا أسهل. ما هو المقطع الثاني من الكلمة؟ ويشبه في نطقه كلمة " ding " " ding " ونطقه يشبه صوت الجرس وسنختار له صورة جرسين يدقان لأن " ding " تعنى صوت الجرس. وهكذا نجد أن كلمة " Building " قد انقسمت إلى Bill _ ding .

فلنأخذ مثلاً آخر هو كلمة " management " بمعنى إدارة. أول مقطع هو " man " وسنتخيل له صورة " رجل " لأن كلمة " man " تعنى رجل، وهذا سهل. ماذا عن كلمة " age "؟ هذا صعب لأنه معنى مجرد وذهنى، وتعنى هذه الكلمة " العمر " أو " السن ". فى لعبة التركيز، لا تمثل الصور فى اللفز أصواتاً فقط بل مفاهيم ومعانى مجردة أيضاً. كيف سنختار صورة تمثل كلمة " ag "؟ ماذا عن صورة شخص عجوز؟ أو ثلاثة أشخاص متجاورين. طفل وشخص فى منتصف العمر وشخص عجوز. ماذا عن المقطع " ment "؟ ما الصوت المشابه له فى كلمة أخرى؟ ربما " mint " (نعناع) أو " mince " (مفروم)، وبالتالي فإننا سوف نتخيل صورة حلوى مخبوزة ومحشوة بالنعناع أو لحم مفروم. فلنختار حلوى النعناع، فتصبح مقاطع كلمة management هي: " man _ age _ mint " .

ماذا عن كلمة " category " (فئة)؟ إن أول مقطع هو " cat "، وعلى الفور سوف تقفز إلى ذهننا صورة القطة، ما المقطع التالى؟ (E) وصوته يشبه كلمة " eh " بمعنى (" هاه؟ ") لكن هذا لا يساعدنا، وفى حالات مثل هذه يمكنك جمع المقاطع فى لعبة التركيز أيضاً. إذن ما المقطع التالى (gor) أو (eh _ gor) لكن هذا لا يساعدنا أيضاً. ماذا عن المقطع الأخير " y "، والذى يشبه فى نطقه " ee " ولدينا الآن (eh _ gor _ ee) ويذكرنا المقطع بكلمة " gory " " بمعنى (دموى) . ما صورة هذه الكلمة؟ وجه غارق فى الدماء؟ فرانكشتاين؟ وحش آخر؟ فى النهاية تنقسم كلمة (category) إلى كلمتين أو مقطعين " gory " (دموى) و " cat " (قطة) فتتحول إلى " cat _ gory "، مع الاعتذار لمحبي القطط. كما رأيت من الأمثلة الثلاث السابقة، لديك الكثير من الخيارات لابتكار صور

صوتية لكل مقطع. وهناك كلمات أسهل من غيرها. يمكنك جمع المقاطع إن وجدت ذلك مفيداً، وإن كنت لا تفضل ذلك فاختر صورة تمثل الكلمة بأكملها. وليس هناك قاعدة محددة لتمثيل الكلمات بالصور.

عندما أقوم بتدريس الذاكرة الهائلة فإننى أؤكد دوماً على الكلمات "جيد" وأفضل" و"أحسن ما يكون"، ولذلك فإن ما أقوله هو أنه عندما تفلح معك طريقة ما فلا بأس، لأنه نادراً ما يوجد شيء واحد أو خيار وحيد لأى شيء. حاول معرفة ما هو أفضل للذاكرة الهائلة الخاصة بك، وما قد لا يكون كذلك لشخص آخر. لأن أى شيء يفلح معك مسموح به بكل تأكيد. أهم نقطة هنا هي تحفيز الخيال، وأن نجعلك تفكر بطرق جديدة لم تستخدمها من قبل. تذكر أننا، فى هذه المرحلة، مازلنا نحاول بناء أساس متين للذاكرة، وكلما استخدمت طرقاً أكثر لتحفيز الذاكرة ستزيد متانة الأساس الذى تبنيه.

تقسيم الكلمات إلى صورة صوتية

الآن، هيا نقم ببعض التمارين، وسأعطيك بعض الكلمات وبعد أن تقرأ كل كلمة فإننى أريدك أن تفلق الكتاب وتنتطق كل مقطع بصوت عال عدة مرات ثم تبتكر له صورة. لا بأس بجمع عدة مقاطع معاً فى صورة واحدة. لكن - وهذا مهم - لا تكتب أى شيء. قد تفريك فكرة تدوين المقاطع والصور. لكن لا تفعل ذلك. تذكر أننا لا ندون الملاحظات فى هذا الكتاب. ثق بذاكرتك، وسوف تؤدى كل العمل. انطق كل مقطع بصوت عال عدة مرات وفكر فى الصورة ثم انتقل إلى المقطع التالى. لا يجب أن تستغرق كل كلمة أكثر من بضع دقائق. ثم عد للكتاب وقرأ الصور التى اخترتها أنا لكل كلمة.

أول كلمة هي " trading " (التجارة) . أغلق الكتاب وابدأ التمرين الآن. ◆
لنقسم الكلمة الآن. أول مقطع يشبه فى نطقه كلمة " tray " (صينية) وبالتالى سنتخيل صينية فضية للتقديم. ما هو المقطع التالى والأخير؟ " ding " واخترنا لها من قبل صورة الجرس أو صورة خدش أو تمزق فى شيء ما وقد تتخيل صورة صينية وصورة جرسين، وقد يتخيل شخص آخر صورة صينية وشيئاً به خدش.

الكلمة التالية هي " conduit " (قناة) . أغلق الكتاب وابدأ التمرين الآن. ◆
المقطع الأول هو " CON "، ما الصورة التى تخيلتها لهذا المقطع؟ مثلاً، كلمة

"convict" (سجين) أو "con artist" (محتال). هذا يجلب نقطة مثيرة عن اختيار الصورة الجيدة. لقد لاحظت بالتأكيد أنه من الصعب اختيار صور صوتية تمثل الفكرة المجردة الذهنية مقارنة بالشئ المادى الملموس. لماذا؟ لأن الفكرة المجردة لها عدة صور، لكن الشئ المادى له صورة بسيطة وواضحة عادةً. إن كان لديك الخيار، ففكر فى صورة محددة ومضبوطة.

إن اخترت مثلاً كلمة "convict" (سجين) للمقطع "con" فيجب أن تتخيل صورة واضحة جداً لسجين يرتدى زى السجن المخطط وهناك كرة معدنية وسلسلة حول قدميه، وربما يقف خلف قضبان السجن. إن أردت استخدام كلمة "con artist" (محتال) سيكون من الصعب تخيل الصورة، لأنها ليست محددة لأن لديك خيارات كثيرة. وكأننى أطلب منك صورة لمعلم أو محام، ولهما صور كثيرة - رجل، امرأة، كبير أو صغير، يرتدى نظارة أو لا يرتديها. أى أنها ليست صورة محددة واضحة. لننته من المثال "conduit" (قناة). إن آخر مقطعين لهما أصوات تشبه الكلمات "do" و "et" وربما تجمعهما فى كلمة "duet" (دويتو غنائى) وتخيل ثنائياً يفنى أمامنا. تصبح فى النهاية صور كلمة conduit هى سجين وثنائى غنائى. لنجرب نفس العملية فى كلمات أكثر هذه المرة. كلمة Patience أو (الصبر).

أغلق الكتاب وتخيل الصورة الصوتية لها. ◆

يقسم الكثيرون كلمة Patience (الصبر) إلى مقطعين صوتيين: الأول، "pay" (يدفع) فنتخيل من يدفع المال إلى موظف الخزانة. المقطع التالى هو "tience". ما أقرب كلمة تشبهه نطقاً؟ ربما "cents" (قروش) فتصبح الكلمة "pay" (ادفع قروشاً)، وربما فكرت فى كلمة "patient" (مريض) التى تجلب صورة مريض فى المستشفى طريح الفراش، وبالتالي تستخدم كلمة واحدة للكلمة التى تريد تذكرها "PATIENCE" - لا بأس فى هذا. كلمة "CHANGE" (فكة) مثال آخر لكلمة يمكن تمثيلها بصورة واحدة وهى عملات على خزانة الدفع.

الكلمة التالية هى "PROUD" (فخور). أغلق الكتاب وتخيل صورة تمثل هذه

الكلمة ◆

تمد كلمة "PROUD" (فخور) كلمة مجردة، لكن ما الذى يوحى بها؟ ربما النسر الأضلع أو الطاووس؟ أو خيارات أخرى مثل أب يحمل ابنه المولود حديثاً، أو جندى البحرية (قليلون منهم هم الذين نفخر بهم) أو شخصاً يحصل على ميدالية ذهبية. أنا سأختار الطاووس أو جندى البحرية.

ماذا عن كلمة "PEACE" (السلام)؟ أغلق الكتاب وفكر في صورة صوتية لهذه

◆ الكلمة

ربما يكون أول ما يجول في الذهن كلمة مشابهة لكلمة "PEACE" (السلام) وهي كلمة "piece" (قطعة)؛ وهذا لتشابه نطقهما، وبالتالي تخيلت قطعة فطيرة أو قطعة من البيتزا، ربما لأنك ركزت على الصوت، لكن إن ركزت على المفهوم نفسه، فربما فكرت في رمز للسلام مثل الحمامة التي تحمل غصن الزيتون، وكلها صور مناسبة للكلمة المطلوبة.

إليك مثالاً صعباً، كلمة "FIND" (يجد)، أغلق الكتاب وحاول تخيل صورة

◆ صوتية لها الآن

كلمة "FIND" مقطوع واحد وعليك اختيار كلمة لها نفس النطق أو شيء يمثل فكرة أن تجد شيئاً ضائعاً. ربما تكون الكلمة المتشابهة في النطق هي كلمة "FINED" (شخص معاقب بغرامة) ويجب إحضار صورة لها، ربما صورة رجل شرطة يعطى مخالفة لسائق تجاوز حدود السرعة المسموحة. أو قاض يفرم المذنب مطالباً إياه بالتعويض في المحكمة. أو بدلاً من التفكير في كلمة تشبه صوتياً نطق كلمة "FIND" فكر في كيفية إيجاد صورة هذا الشيء، مثل العثور على صندوق به كنز - وهذه صورة رائعة.

إليك الكلمة التالية: "FREEDOM" (الحرية). أغلق الكتاب وتخيل صورة

◆ صوتية لها

سنقسم الكلمة إلى مقطعين "FREE" و "dom". وأنا أجد أن كلاهما صعب؛ ولذلك سأفكر في معنى كلمة تمثل مفهوم الحرية. عندما تحدثت عن هذا المثال في إحدى ورش العمل الخاصة بي قال شاب ردًا على هذه الكلمة: "ورقة اليانصيب" وضحك باقي الحضور وأنا معهم.. لكني فكرت في أن هذا جائز جدًا، فهذا هو تصوره للحرية. قد يفكر الآخرون في علم بلادهم أو جنود الثورة أو ناقوس الحرية أو تمثال الحرية.

مفتاح التعامل مع كلمة (الحرية) "FREEDOM" كما هو الحال مع الكلمات الأخرى، هو اختيار ما ينجح معك. لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة - بل المهم هو أن تعاد على تقسيم الكلمات إلى مقاطع وتحويلها لصور؛ تحويل مصطلح أو كلمة مجردة إلى صورة، وتلك طريقة رائعة لتحفيز وإحماء الخيال، وتحفيزك ودفعك للتفكير بطرق جديدة ومثيرة.

البراغيث الوثابة

يخبرني العديد من المشاركين في ورش العمل الخاصة بي أن تمارين التركيز صعبة – على الأقل عندما أقدمها لهم لأول مرة. إن اشتكى أحدهم، أحب أن أسرد له هذه القصة عن كيفية تدريب البراغيث في الجنوب. لست خبيراً في هذا الأمر، لكنني علمت أن البراغيث تمتطى الكلاب وتقفز، وهذا هو كل ما تفعله، وعلمت أنك إن وضعت برغوثاً في برطمان سيقفز منه على الفور ولكني أريد منك أن تدربه، يجب أن تضع غطاءً على البرطمان وتراقب ما يحدث عندما يحاول البرغوث أن يخرج من البرطمان، سيرتطم رأسه بالغطاء وعندما تعود إليه بعد الساعة ستجد أنه لا يزال يقفز ورأسه يصطدم بغطاء البرطمان. وبعد ثلاث ساعات ستجد أنه لا يزال يفعل نفس الشيء ولكنه في خلال تلك الأثناء لن يصطدم برأسه في الغطاء ولكنه ستصل قفزته لارتفاع بمقدار بوصة أسفل الغطاء، يمكنك وقتها أن تنزع الغطاء ولن يقفز البرغوث من البرطمان، لأنك بذلك دربته على تغيير نمط القفز الخاص به.

السؤال الذي يطرح نفسه الآن - هل سيتمكن البرغوث من القفز من البرطمان؟ الإجابة هي لا، لأنه لا يعرف الفرق بين الحدود الفعلية لغطاء البرطمان والحدود التي يفرضها على نفسه.

نفس الشيء ينطبق على الإنسان. في العمل والحياة نضع حدوداً لأنفسنا ولا نعرف الفرق في كثير من الأحيان بين الحدود الفعلية وتلك التي فرضناها على أنفسنا.

تعلمك تمارين هذا الفصل إطلاق العنان لخيالك عن طريق التفكير بطرق جديدة، وإن بدت التمارين صعبة، فقم بها مرة أخرى ببطء. في البداية ركز على ابتكار الصور التي تذكرك بالأصوات ثم على تلك التي تذكرك بالمفاهيم، ثم اجمع بين كلا النوعين من الصور.

إنني أريد منك أن تتأبر على الوثب خارج البرطمان وأريد منك أن تعلم أنه لا يوجد غطاء أو حدود، بل اقفز بأعلى ما يمكنك، وافعل ما تريد وكن كما تريد أن تكون، ولكن اجعل نفسك منفتحاً للطرق الجديدة للتفكير كن مؤمناً بأن الإجابة هي "نعم" وليس "لا".

ملخص الفصل السادس

قواعد تحويل الكلمات المجردة إلى صور

- ١ . تقسيم الكلمة إلى مقاطع.
- ٢ . تجاهل التهجئة.
- ٣ . التركيز على صوت ونطق المقطع.
- ٤ . تكرار نطق كل مقطع بصوت عال.
- ٥ . تكوين صورة رمزية أو صوتية مبنية على صوت المقطع.
- ٦ . الاسترخاء والاستمتاع.

الفصل السادس تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

ابتكر للكلمات التالية صورًا ذهنية واضحة وموحية لكل مقطع. إن لم تظهر صورة واضحة للمقطع، فاجمع بينه وبين المقطع المجاور له وركز على صوت كلا المقطعين وتأكد من نطقك للمقاطع بصوت عال.

- ١ . handsome (وسيم)
- ٢ . denial (الإنكار)
- ٣ . conform (يتوافق)
- ٤ . carriage (عربة)
- ٥ . article (مقال)

التمرين ٢

انطق الكلمات التالية بصوت عال ثم تخيل صورًا صوتية لكل كلمة:

- ١ . TRUST (الثقة)

- ٢ . PEACE (السلام)
- ٣ . CHANGE (التغيير)
- ٤ . LOVE (الحب)
- ٥ . HAPPINESS (السعادة)

بعد انتهائك من هذا، ابتكر صورة رمزية لكل كلمة.

٧ ربط قائمة الشجرة بالمشاجب

فى هذا الفصل سنؤدى تمرينًا آخر باستخدام الربط بالمشاجب. فى الفصل الخامس ربطنا عشرة عناصر بقائمة الجسم، وفى هذه المرة سنربط عشرين عنصرًا من قائمة الشجرة من الفصل الثانى.

لنراجع أولاً مشاجب قائمة الشجرة. ردد كل واحد بصوت عال: "رقم (١)، الشجرة، رقم (٢)، مفتاح النور، رقم (٣) كرسى بلا ظهر، رقم (٤) السيارة، رقم (٦) المسدس، رقم (٧) النرد، رقم (٨) الزلاجة، رقم (٩) القطة، رقم (٢٠) السجائر، رقم (٥) القفاز، رقم (١٠) كرة البولنج، رقم (١١) عارضة الأهداف، رقم (١٦) الحلوى، رقم (١٧) المجلة، رقم (١٤) الخاتم، رقم (١٣) الساحرة، رقم (١٢) البيض".

ما رقم القفاز؟ خمسة. ما رقم كرة البولنج، عشرة. ما رقم شيك الراتب؟ خمسة عشر. ما رقم الساحرة؟ ثلاثة عشر. ما رقم الكرسى الذى بلا ظهر؟ ثلاثة. ما رقم السجائر؟ عشرون. ما رقم المسدس؟ ستة. ما رقم عارضة الأهداف؟ أحد عشر أريدك أن تراجع قائمة الشجرة بنفسك لمدة تتراوح ما بين ثلاث إلى خمس دقائق من البداية إلى النهاية وبالعكس، وتأكد من أنك تحفظ. على الفور، الصور والأرقام المصاحبة لها. إن القدرة على تذكر كل شىء فى الحال مهمة جدًا، ولذلك فإن كنت

تسمى رقمًا محددًا فعد إلى الفصل الثانی وراجع الترابط الخاص به. يجب أن تكون قائمة الشجرة حاضرة في ذهنك قبل استكمال قراءة هذا الفصل. ◆
 حسنًا، سنبدأ عملية ربط المشاجب بقائمة الشجرة، عندما أعطيك الرقم فابتكر صورة حية وواضحة للمشجب الخاص بهذا الرقم. مثلاً عندما أقول "رقم ١" تخيل صورة واضحة ملونة للشجرة، وستربط الشجرة بالعنصر الذى أريدك أن تتذكره باستخدام الحركة.

ضع في ذهنك ما هو مهم في الربط بالمشاجب، يجب أن تكون الصور حية وواضحة ومفصلة وملونة ومبالغ فيها بقدر الإمكان، واستخدم حركة كثيرة - حركة نشطة. اجعل نفسك في الصورة لكى يساعد ذلك على إدماج مشاعرك وانفعالاتك. اجعل الصور هزلية وغير منطقية، وتأكد من أن المشهد مستحيل الحدوث في الواقع. تذكر أن الصور المملة سيئة، وأن الهزلية جيدة.

دعنى أسد إليك بعض النصائح الإضافية للربط بالمشاجب. يمكنك إغلاق عينيك إذا كنت ترغب في ذلك، فهذا سوف يجعلك تركز أكثر، وبعض الناس يفضلون إبقاء أعينهم مفتوحة، كأنهم منخرطون في أحلام اليقظة، وهذا أيضاً لا بأس به. ركز على عنصر واحد في كل مرة. عندما تركز على رقم (٥) أو (٦) فلا تهتم بما ربطناه بما سبق من عناصر. بل ركز فقط على ما تفعله في اللحظة الراهنة. وثق بذاكرتك - هذا هو الهدف من هذا الفصل. بعد الانتهاء من التمارين ستقدر حقاً مدى قوة الذاكرة.

هناك أمر مهم جداً، عندما نصل مثلاً إلى الرقم ١٤ قد تجد صوتاً داخلياً يقول لك: "هل تظن أنك سوف تتمكن من تذكر كل هذا؟" هذا فقط بدافع التوتر الذى يولد اتجاهًا سلبيًا، فلا تدعه يثبط عزيمتك، بل استرخ وتنفس بعمق وابتسم وواصل القراءة وأداء التمارين، والمهم هو أن تطلق العنان لخيالك وأن تستمتع. هذه هي أفضل طريقة لكى تتعلم أن تثق في ذاكرتك.

الربط بقائمة الشجرة

الآن، اتبع تعليماتى بدقة. سأبدأ بسررد كل رقم ولن تقضى أكثر من دقيقة أو اثنتين لتربط العنصر بالكلمة في القائمة. لكى أساعدك على البدء سأعطيك صوراً كثيرة في أول مثال.

الرقم ١. تخيل صورة واضحة للشجرة بعين خيالك. الكلمة التي أريدك أن تربطها بها هي " فيل ". تخيل صورة واضحة للفييل واربطها بالشجرة في إطار حركي، وأدرج نفسك - إن تمكنت من ذلك - في صورة مليئة بالحركة. إن كانت الصورة لفييل يجلس بجوار شجرة فهي صورة سيئة ومملة. تخيل أنك تركب الفييل وهو يجري ويرتطم بالشجرة، أو ربما تتخيل نفسك جالسًا على الشجرة وهو يريد الجلوس عليها وعليك أيضًا. ربما يلف خرطومهم حول الشجرة ويقتلمها من جذورها ويضربك على رأسك بها. أو ربما تتخيل نفسك سوبرمان وتقتلع الشجرة وتضرب بها الفييل. استخدم خيالك: فالكثير أفضل من القليل، ورقم (١) هو الفييل، اربطه مع الشجرة في دققة أو دقيقتين على الأكثر. افعل هذا الآن. ◆

الرقم ٢. استحضر في ذهنك صورة واضحة لمفتاح النور على الفور. العنصر الثاني هو "الكتشاب" اربطه بمفتاح النور. ربما تعتقد أنه لا علاقة بين الاثنين، لكنك ستبتكر هذه العلاقة وتربطهما بخيالك بشكل هزلي وغير منطقي، ولا تنس الحركة وتذكر أنك يجب أن تستمتع بهذا، وكل شيء ممكن ومتاح. رقم (٢) هو "الكتشاب". افعل هذا الآن. ◆

الرقم ٣. أنت تعلم أن المشجب الثالث هو الكرسي الذي لا ظهر له، والعنصر الثالث هو الشريط اللاصق ويجب ربطه مع الكرسي، ضع نفسك في الصورة وبالغ في تخيلك وفي الحركة التي تضيفها قدر الإمكان، واشعر بكل الأحاسيس والروائح والانفعالات الممكنة. رقم (٣) هو الشريط اللاصق. افعل هذا الآن. ◆

انس الشريط اللاصق وعد إلى الرقم (٢) بسرعة الآن، ويجب أن تستدعي صورة مفتاح النور والكتشاب على الفور. لاحظ سرعة حدوث هذا. عد لرقم (١) بسرعة الآن ولاحظ مدى سرعة استحضار صورة الفييل والشجرة ذهنيًا. وانك تستدعي الأشياء بسهولة بمحض إرادتك. عد لرقم (٣) الآن، ويجب أن تكون صورة الكرسي والشريط اللاصق حاضرة في ذهنك على الفور لأنها محفوظة في ذاكرتك.

الرقم ٤. المشجب الرابع هو السيارة، وأريد منك تذكر كلمة " الماء ". لا تتخيل صورة مطر يسقط على السيارة، فلا توجد حركة كثيرة في هذه الصورة، وهي مملة أيضًا.

أدخل نفسك فى الصورة إن أمكن، مع إضفاء مشاعر قوية وانفعالات كالخوف مثلاً. بالغ فى كمية الماء، واجعل حجم السيارة صغير جداً: أو اجعل ألوانها زاهية. رقم (٤) هو "الماء". افعل ذلك الآن. ◆

انس السيارة والماء الآن، عد لرقم (٢) بسرعة. لقد تبادر لذهنك الآن صورة الكتشاب ومفتاح النور مع الحركة التى تربطهما معاً. عد بسرعة لرقم (٢). لقد قفز فى ذهنك مشهد الكرسي والشريط اللاصق، عد إلى الرقم (٤)، "الماء". هكذا تأتى صورة الماء والسيارة الآن.

الرقم ٥. أنت تعلم أن المشجب الخامس هو القفاز، اربط معه العلكة. استرخ وركز على حركة مجنونة للقفاز والعلكة، ولا تلف العلكة حول القفاز لأنها صورة سهلة ومملة، اجعلها هزلية ومبالغاً فيها؛ فالكثير أفضل من القليل. واجعل الصور واضحة تماماً بالطبع – هناك الكثير مما يمكن فعله بالعلكة (أطلق العنان لخيالك، والهدف هو المتعة، تذكر ذلك دوماً. رقم (٥) هو العلكة افعل هذا الآن. ◆

عد للرقم (٤). لقد رأيت الآن فى عين خيالك الماء والسيارة وراجعت الحركة التى تربطهما معاً. عد إلى رقم (٢) الآن. ستجد أنك فى لحظة ما تذكرت الصورة والحركة. سوف تدرك الآن أنك تملك سرعة الاستدعاء والتذكر – بمحض إرادتك – الآن عد إلى الرقم (٥)، القفاز والعلكة. فسوف تجد عين ذهنك ترى صور المشهد بوضوح.

الرقم ٦ أنت تعلم أن المشجب السادس هو المسدس، والعنصر السادس الذى أريدك أن تتذكره هو "الوسادة"، اربطها مع المسدس بشكل هزلى ومضحك ومبالغ فيه، ولا تنس الحركة – صوراً واضحة وموجية. رقم (٦) هو "الوسادة". افعل ذلك الآن. ◆

انس أمر الوسادة والمسدس، عد للرقم (٥)، إن صورة العلكة والقفاز ستقفز إلى ذهنك على الفور. عد للرقم (٤) وسترى على الفور الماء والسيارة والحركة التى اخترتها. إن ذاكرتك المذهلة قد خزنت كل هذا فى بنك المعلومات. الآن عد إلى الرقم (٦) واستدع صورة المسدس والوسادة.

الرقم ٧. أنت تعلم بالطبع أن المشجب رقم (٧) هو النرد، وأريد منك أن تتذكر "السجادة" وأن تستحضر صورة واضحة لها، مع حركة مبالغ فيها، وتذكر أن الكثير أفضل من القليل، وابتعد عما هو واضح مثل إلقاء النرد على السجادة، بل اجعل الأمر غريباً وخيالياً وأدرج نفسك وانفعالاتك في الصورة... ألم، إثارة، خوف، متعة. اجعل الصورة من السهل تذكرها. رقم (٧) هو "السجادة". افعل هذا الآن. ◆

انس أمر السجادة والنرد، عد للرقم (٦) واستدع صورة المسدس والوسادة، يجب أن تكون واضحة لأنها مخزنة في بنك معلوماتك. عد للرقم (٥)، العلكة والقفاز، ثم عد للرقم (٧) النرد والسجادة. إن خيالك يزداد قوة وأنت تتخيل صور الأشياء بسهولة والحركات تزداد حيوية ومرحاً وأنت مسترخ ومستمتع. خذ نفساً عميقاً واسترخ واسمح لعقلك أن يهيم لفترة....

الرقم ٨ أنت تعلم أن المشجب رقم (٨) هو الزلاجة، وأريد منك أن تتذكر "النافذة". كيف ستربط بين الزلاجة والنافذة؟ تجنب كل ما هو واضح مثل أن تتخيل صورة شخص يتزلج عبر النافذة. يجب أن تكون صورتك هزلية حية ومليئة بالحركة وربما مضحكة أو بها انفعالات أخرى. الرقم (٨) هو النافذة، افعل ذلك الآن. ◆

انس الرقم (٨)، وعد للرقم (٧) واستدع صورة النرد والسجادة مثل رؤية فيلم في عين خيالك، ستجد أن الصور تزداد حيوية والمشهد يمر في خيالك بسرعة وسهولة أكبر. عد للرقم (٦)، و(٨): الزلاجة والنافذة، وهذه الصور الآن حاضرة في عين خيالك.

الرقم ٩. المشجب التاسع هو القطة، والعنصر التالي الذي أريد منك أن تتذكره هو السيارة "الجيب" واجعل الصورة مبالغاً فيها ومليئة بالحركة والحيوية. ربما كانت القطة عملاقة أو كانت هناك قطط كثيرة، وبالطبع اجعل الحركة صاخبة ومثيرة وغريبة. رقم (٩) هو "السيارة الجيب". افعل ذلك الآن. ◆

انس القطط "والجيب"، عد للرقم (٨) الآن. الزلاجة والنافذة ستجد أن الحركة التي تخيلتها مهما كانت قد قفزت إلى ذهنك الآن. عد للرقم (٧) ثم (٩) القطة والسيارة "الجيب"، ستجد أن صورة حركة كل منهما تأتي في ذهنك حالاً.

الرقم ١٠. أنت تعلم أن المشجب العاشر هو كرة البولنج. أريد منك أن تتخيل معها "قدمك"، ليس حذاءك بل قدمك، كن محددًا بقدر الإمكان، وتجنب كل ما هو واضح. حاول أن تأتي بصورة هزلية مستحيلة مثل كرة البولنج المصنوعة من مادة غريبة، وتخيل أنك تفعل شيء بقدمك لا تفعله في الواقع مثل لعب البولنج بقدمك، مع وجود حركة مستمرة والأكثر أفضل من الأقل. رقم (١٠) هو "قدمك" اربطها بكرة البولنج الآن. ◆

انس رقم (١٠)، عد للرقم (٩)، القطة والسيارة "الجيب"، ثم استدع رقم (٨). استرخ وتذكر أننا نطبق كل مثال على حدة ولا تسرع من إيقاعك. لكنى أتمنى أن تتق فى ذاكرتك أكثر. استدع رقم (١٠) الآن، كرة البولنج و"قدمك".

الرقم ١١. أنت تعلم أن المشجب الحادى عشر هو عارضة الأهداف. أريد منك أن تتذكر "رابطة العنق". ما هى أكثر الصور الواضحة الحية التى ستبتكرها وتشمل العارضة ورابطة العنق؟ ربما كانت صورة كبيرة وملونة تكون موجودًا فيها، ويكون بها قدر كبير من المبالغة. من إحدى الصور المفضلة لى رابطة عنق وردية ضخمة مرسوم عليها أزهار مربوطة فى العارضة وأنا أتأرجح عليها بعنف وعلى وشك السقوط. هذه صورة مبالغ فيها وبها الكثير من المشاعر والحركة أيضًا. رقم ١١ هو "رابطة العنق". اربطها بالعارضة الآن. ◆

عد للرقم (١٠)، سترى بعين خيالك كرة البولنج وقدمك بوضوح، وأنت استدعيت الحركة. عد للرقم (٩) و (١١): عارضة الأهداف ورابطة العنق. أتمنى أن ترى الصور حية وواضحة وبها الكثير من الحركة.

الرقم ١٢ أنت تعلم أن المشجب الثانى عشر هو البيض، وأريد منك أن تتذكر "المسطردة". وأول شيء أتذكره عن المسطرده هو قوامها، وإن أردت فركز على ذلك بينما تبتكر الصورة. فكر فى درجات اللون الأصفر المختلفة للمسطردة وحاول الإتيان بصورة مبالغ فيها وبها حركة تربط بين البيض والمسطردة وحاول أن تستمتع ولا تستخدم المنطق، بل ركز على المتعة فى هذا الأمر، ولا تنس تذوقها وشمها والشعور بقوامها. رقم "١٢" هو المسطرده، اربطها مع البيض الآن. ◆

عد مرة أخرى للرقم (١١)، هل رأيت الآن رابطة العنق والعارضة؟ عد للرقم (١٠) وتذكر أن تسترخى. بحلول هذا الوقت سوف تعلم أن لديك ذاكرة قوية وخيالاً

خصب، سوف تستدعى الصور بسهولة. خذ نفساً عميقاً وعد إلى رقم (١٢) مرة أخرى.

الرقم ١٣. تعلم أن المشجب رقم الثالث عشر هو الساحرة الشريرة. الشيء الذي أريدك أن تتذكره هو " كتاب ". استحضر صورة واضحة وحية لكتاب واستخدم الحركة والمبالغة، وضع الساحرة مع الكتاب في صورة واحدة. ◆
عد للرقم (١٢) بسرعة، وبالتأكيد فقد رأيت البيض والمسطردة، لقد قفزت الصورة على الفور إلى ذهنك. راجع رقم (١١) و (١٢)، سوف ترى الآن الصورة المتحركة للساحرة والكتاب أيًا ما كانت.

الرقم ١٤. المشجب الرابع عشر هو الخاتم، أريد منك أن تتذكر "مقعداً". ربما مقعدك المفضل أو رأيت في واجهة عرض متجر وأردت شراءه. كيف ستخيل المقعد والخاتم معاً في صورة واحدة؟ ربما كان خاتماً ضخماً جداً وربما يكون المقعد موضوعاً فوق الخاتم بصورة غير آمنة، وربما تجلس أنت أيضاً على هذا المقعد. ربما كان يدور المقعد فوق الخاتم وأنت تجلس عليه وتتشبث به خوفاً على حياتك. ربما المقعد متديلاً من خاتم معلق من السقف وأنت تؤدي تمارين الجمباز عليه. كلها أمور مستحيلة في الواقع - على الأقل في حياتي. اجعل الصورة مبالغاً فيها وممتعة. رقم (١٤) هو المقعد اربطه بالخاتم الآن. ◆
عد للرقم (١٢) بسرعة وتخيل الساحرة والكتاب. ما الحركة في هذه الصورة؟ عد الآن للرقم ١٢. ماذا كانت الحركة في تلك الصورة؟ عد للرقم (١٤). ما الحركة الخاصة بالخاتم والمقعد؟

الرقم ١٥. المشجب الخامس عشر هو شيك الراتب كما تعلم. أريد منك أن تتذكر "فنجاناً"، اربط القهوة بالراتب، ولا تسكب القهوة على الشيك فهذا متوقع ومممل - على الأقل في حياتي. نريد شيئاً مبالغاً فيه، ولا تنس إدراج الكثير من المشاعر والانفعالات المختلفة. ضع نفسك في قلب الحدث والحركة. رقم (١٥) هو فنجان القهوة " اربطه بشيك الراتب الآن. ◆
انس القهوة والشيك وعد إلى رقم (١٤) وسترى على الفور صورة المقعد والخاتم. عد للرقم (١٢) وسترى الساحرة والكتاب على الفور، عد الآن إلى الرقم

(١٥)، الشيك وفنجان القهوة.

الرقم ١٦. المشجب السادس عشر هو الحلوى، احرص على خلق صورة واضحة ومفصلة لنوع الحلوى الذى ترغب به واربط به تمساحًا. اشمل نفسك فى الصورة - فهذا دومًا يجعل الصورة ممتعة. قد تتخيل نفسك تعطى حلوى لتمساحك الأليف فيأكل ذراعك، أو الأفضل أن يفقد التمساح يده لأنك تأخذ قطعة كبيرة من الحلوى التى معه. ربما تخيل أنك تمتطى التمساح وتسبحان فى النهر وتأكلان الحلوى وتمضيان وقتًا ممتعًا. لا تنس أن تتخيل صورة واضحة جدًا للتمساح واجعل خيالك ينطلق بجموح هذه المرة. رقم (١٦) هو التمساح. اربطه بالحلوى الآن. ◆
عد للرقم (١٥)، وستقفز إلى ذهنك صورة فنجان القهوة والشيك على الفور بدون جهد. عد للرقم ١٤ وسترى الخاتم والمقعد وعد للرقم ١٦ وسترى التمساح والحلوى.

الرقم ١٧. هذا المشجب هو المجلة. أريد منك أن تتذكر "مضرب البيسبول". ما شكل المجلة؟ ما شكل مضرب البيسبول؟ ما ألوانهما؟ ما الحركة التى يشتمل عليها المشهد؟ ماذا ستفعل بكليهما فى خيالك عندما تصنع صورة غير واقعية منهما؟ هل يمكنك أن تدمج نفسك فى هذه الصورة؟ ما مشاعرك؟ هل المشهد هزلى؟ مخيف؟ حزين؟ رقم (١٧) هو "مضرب البيسبول"، اربطه بالمجلة الآن. ◆
تخيل الآن رقم (١٦). هل ترى نفسك مع الحلوى والتمساح فى صورة حركة مجنونة؟ عد للرقم (١٥) وسوف ترى الشيك وفنجان القهوة. عد للرقم (١٧)، المجلة ومضرب البيسبول. تأكد من أن الصور حية وواضحة والحركة مستمرة.

الرقم ١٨. هذا المشجب هو صندوق الاقتراع، وأريد منك أن تتذكر "المياه الغازية"، اربط المياه الغازية بصندوق الاقتراع، ولن يكون هذا صعبًا جدًا، لكن تذكر المبالغة والمرح وغياب المنطق وجموح الحركة. رقم (١٨) هو المياه الغازية، اربطها بصندوق الاقتراع الآن. ◆
عد لرقم (١٧) وتخيل المجلة ومضرب البيسبول. والآن عد للرقم (١٦)، التمساح والحلوى، ثم رقم (١٨) المياه الغازية وصندوق الاقتراع.

الرقم ١٩. المشجب التاسع عشر هو نادى الجولف، وما أريدك أن تتذكره به هو " كرة السلة ". كيف تضع كرة السلة مع نادى الجولف فى صورة؟ فى الواقع لا علاقة بينهما، وهذه هى النقطة التى يركز عليها هذا التمرين. باستخدام الصور الحية والكثير من الحركة المجنونة فكر فى طريقة لربطهما معًا. رقم (١٩) كرة السلة، اربطها بملعب الجولف الآن. ◆

الرقم ٢٠. المشجب العشرين هو السجائر، وما أريدك أن تتذكره هو " البيانو ". كيف ستربط كلا العنصرين معًا؟ فى عالم الواقع يكون البيانو كبيرًا والسجائر صغيرة، فماذا لو تخيلت العكس: البيانو صغير والسجائر فى حجم البيانو. ثم اختر الحركة المستمرة الحية وأدرج نفسك فى الصورة واجعلها هزلية ومليئة بالانفعالات. رقم (٢٠)، هو البيانو، اربطه بالسجائر الآن. ◆

عد للرقم (١٩) ملعب الجولف وكرة السلة، والآن عد للرقم (١٨)، المياه الفازية وصندوق الاقتراع، ثم عد للرقم (٢٠) السجائر والبيانو.

الآن أريد منك أن تأخذ ورقة وقلماً وتكتب على يمينها الأرقام من ١ - ٢٠ وعندما أخبرك ستكتب من الذاكرة الكلمات العشرين التى طلبت منك حفظها. عندما تكتب رقم ١ ستسأل نفسك: ما المشجب الأول؟ وسوف يستدعى ذهنك صورة الشجرة على الفور، وفى نفس الوقت تقريباً يقفز لذهنك ما قمت بربطه بالشجرة. لا تكتب الحركة، بل فقط الكلمة التى طلبت منك أن تتذكرها. عندما تصل للرقم (٢) ابحث عن المشجب الثانى فى عقلك. وهو مفتاح النور، ومهما كانت الصورة التى ابتكرتها، فإنها ستقفز إلى ذهنك بوضوح بشكل تلقائى.

لكى تساعد نفسك، اطرح هذين السؤالين، الأول: " ما المشجب؟"، مما سيستدعى إلى ذهنك الصورة المناسبة، والثانى: " ما الحركة؟" أو "ماذا حدث؟" أو "ماذا كنت أفعل؟" مما يجعلك تركز على الحركة وصورة العنصر الذى تحاول تذكره. يجب أن تتمكن من تذكر معظم العناصر - إن لم يكن كلها.

استرخ الآن ولا تتعجل فى أداء التمرين، وكلما زاد استرخاؤك ستأتيك الصور بسهولة، وإن لم تتذكر واحدة، فانتقل للتالية. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

الآن، هيا نراجع العشرين عنصرًا ونرى مدى نجاحك فى التمرين. رقم (١)

الفيل، رقم (٢) الكاتشاب، رقم (٣) الشريط اللاصق، رقم (٤) الماء، رقم (٥) الملكة، رقم (٦) الوسادة، رقم (٧) السجادة، رقم (٨) النافذة، رقم (٩) السيارة الجيب، رقم (١٠) رابطة العنق، رقم (١٢) المسطردة، رقم (١٢) الكتاب، رقم (١٤) المقعد، رقم (١٥) فنجان القهوة، رقم (١٦) التمساح، رقم (١٧) مضرب البيسبول، رقم (١٨) المياه لغازية، رقم (١٩) كرة السلة، رقم (٢٠) البيانو. إن نسيت أحد هذه العناصر، فقد يرجع هذا إلى أحد الأسباب التالية:

١. أنك لم تحفظ المشاجب بالشكل الكافي. إذا لم تكن قد حفظت عناصر قائمة الشجرة عن ظهر قلب فإنك بالتأكيد ستخفق في هذا التمرين، وهذا هو أول شيء تسأل نفسك عنه.
٢. أن صورتك لم تكن حية وواضحة ومحددة بشكل كاف. إن كتبت مثلاً كلمة "زجاج" (بدلاً من "النافذة") للرقم (٨)، أو "حذاء" مع رقم (١٠) بدلاً من "القدم" فلقد اقتربت من الحل الصحيح، لكنك في النهاية لم تقم بالأمر على النحو السليم. والإجابات الخاطئة القريبة من الإجابات الصحيحة تشير إلى احتياجك إلى تدريب أكثر على تكوين صور حية وواضحة.
٣. أن الحركة مملة. وهذا سبب نسيان الكثير من الأشخاص لبعض العناصر. إن سألتك ما الحركة التي استخدمتها ولم تتذكرها، فغالباً ما سيرجع ذلك لكونها مملة. هذا يحدث تسع مرات بين عشر مرات. الحركة المملة تعنى أنك لم تحفز خيالك بالقدر الكافي، ويجب أن تضيف على صورتك الحركة الحية المرحة.
٤. تأثير الضغط والتوتر عليك. إن الضغط قد يؤثر على ذاكرتك بالسلب ويعوق خروج المعلومات، وسنتعامل مع الضغط والتوتر في درس قادم. والآن، من المهم أن تحافظ على استرخائك قدر الإمكان عندما تربط بالمشاجب وتدع الذاكرة تقوم بكل العمل، وستدهش من تعاونها.

تهانئاً ! إنك لم تحفظ في ذاكرتك فقط عشرين كلمة بدون كتابة، بل دربت ذاكرتك وخيالك جيداً، والأهم من ذلك أن ثققت بنفسك زادت، وأتمنى أن تكون قد تعلمت احترام طاقة ذاكرتك، وكلما وثقت بها ستكون قد قطعت شوطاً كبيراً نحو تنمية ذاكرة خارقة.

ملخص الفصل السابع

الربط بقائمة الشجرة

يجب أن تصنع صوراً واضحة وحية للمشجب (الشجرة، مفتاح النور، الكرسي الذي لا ظهر له... إلخ) وكذلك يجب أن تكون صورة الشيء الذي ترغب في تذكره واضحة ومفصلة قدر الإمكان، وعليك أن تربط الاثنين معاً بالحركة. إن أول شيء تريد أن تتذكره يجب أن تربطه بالمشجب الأول، وثاني شيء تريد تذكره اربطه بالمشجب الثاني، هكذا.

نصائح مفيدة

١. أدرج نفسك في الصورة.
٢. أغلق عينيك لتركز جيداً.
٣. ركز على مشجب واحد في المرة الواحدة.
٤. اطرح على نفسك السؤالين التاليين:
أ. ما المشجب الذي سأستخدمه؟
ب. ما الحركة التي أربط بها العنصر بالمشجب؟

أسباب نسيان المشاجب.

١. عدم حفظها جيداً.
٢. أن الصور ليست واضحة تماماً.
٣. أن الحركة ليست كافية وليست من النوع المطلوب.
٤. الضغط والتوتر.

الفصل السابع تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

راجع ما قمت به في هذا الفصل بربط العشرين عنصراً بقائمة الشجرة مرة أخرى، ولكن هذه المرة بحركات مختلفة عما استخدمتها من قبل.

التمرين ٢

قم بتأجير شرائط فيديو بها شخصيات أفلام الرسوم المتحركة التالية:

١. الثور " بولوينكل "
٢. النعامة " رودرانر "
٣. البطة " دافى "
٤. القط " سيلفستر " والطائر " تويتى "

إن مشاهدة أفلام الرسوم المتحركة ستساعدك على استعادة قواك الخاصة بالخيال وإطلاق العنان لإحساسك بالمتعة والتخيل، لأنها تزودك بأفكار رائعة من أجل تحويل الكلمات إلى صور ذهنية: صور ملونة مبالغ فيها وبها حركة غير منطقية وهزلية.

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

٨ كيف يؤثر الجسم على الذاكرة

لقد حان الوقت لأخذ استراحة من التمارين. في الفصول القليلة السابقة تعلمت كيفية ابتكار المشاجب التي ستمكك من تخزين المعلومات الجديدة، ومارست أحد أنواع لعبة التركيز، وربطت عشرين كلمة بقائمة الشجرة بواسطة المشاجب، مما ساعدك على التفكير بطرق جديدة، بالإضافة إلى أنه أظهر لك مدى سرعة وقوة ذاكرتك، وأهم شيء هو أنك تعلمت أن تتق في ذاكرتك وبدأت تطلق لها العنان لتقوم بالعمل الذي تقدر عليه.

لكن، كما هو الحال في أي برنامج تمارين، قد حان وقت الراحة. في هذا الفصل سوف أناقش الكيفية التي يقوم بها عقلك بمعالجة المعلومات حتى تتمكن من استيعاب التمارين بشكل أفضل وأنت تؤديها. أيضاً سأقدم لك معلومات عن ترابط الجسم والعقل، وتأثير الضغط والتوتر وأنواع الطعام على الذاكرة، وسأطلعك على ما تعلمته عن أمراض محددة تؤثر على الذاكرة، وما يمكنك فعله ليس فقط لتحظى بذاكرة قوية، لكن أيضاً لاكتساب حياة متوازنة وصحية.

لا يمكن للكتاب بالطبع أن يحل محل الطبيب. فبناءً على خبراتي، فإن النقاط المثارة هنا هي مجرد خطوط إرشادية لمساعدتك على اكتشاف المزيد، أو ربما لتساعدك على التحدث إلى طبيبك عن مشكلة ما. ربما يؤدي ما تقرأه هنا إلى

توصلك إلى حل ما، أو ربما سيكون هذا الفصل ببساطة مصدر إلهام لك لتعتنى بنفسك بشكل أفضل. مثلما هو الحال مع باقى هذا الكتاب، فإن المسؤولية تقع على عاتقك. اقرأ المعلومات المتاحة هنا وحاول أن تحقق من ورائها أقصى استفادة.

كيف يعمل العقل،

خمس مراحل لمعالجة المعلومات

أريد أن أتحدث عن عقلك وكيف يعمل، ولكى نقوم بذلك فسوف نحتاج إلى توضيح شيء واحد: العقل ليس هو المخ. عندما نتحدث عن المخ فنحن نقصد المادة الرمادية داخل الجمجمة وعن المواد الكيميائية والناقلات العصبية.

أما عندما نتحدث عن العقل، فإننا نتحدث عما يحدث عندما يقوم المخ بعمله: فالعقل هو أساس المخ، وهو ما نهتم به فى هذا الكتاب. نحن ننظر إلى العمليات التى تتم على مستوى الوعى واللاوعى، والتى تحدث أثناء إطلاق الناقلات العصبية للرسائل الكيميائية داخل المخ. فما هو الدور الذى تلعبه الذاكرة فى هذا السيناريو؟ ولماذا نتذكر أشياء لم تبذل جهداً لمحاولة تذكرها؟

تخيل المشهد التالى: عندما تدخل بنكاً أو متجر بقالة وترى شخصاً قابلته من قبل وتقول له: " أهلاً يا... " ثم تشعر فجأة بأن كل شيء قد محى من عقلك ولا تتمكن من تذكر اسمه. هل حدث لك ذلك من قبل؟ بالطبع، فهذا يحدث للجميع، ونظل نفكر بقلق طوال اليوم بسبب ذلك لكى نحاول تذكر اسم هذا الشخص لكننا لا نتمكن من ذلك. ولكن بعد ثلاثة أيام وفى الساعة الثانية صباحاً قد نستيقظ فجأة ويقفز اسم هذا الشخص إلى الذهن بدون سابق إنذار، وتجد نفسك تقول: "أوه، لقد كان "جاك سميث".

تقع نفس الظاهرة أيضاً فى حل المشكلات، كم مرة حدث لك ما يلى فى العمل أو المدرسة أو المنزل؟ : أنت تحاول حل مشكلة ما ثم تبدأ فى التفكير فى كل جوانبها لعدة أيام، أو ربما مثلاً كان هدفك حل مشكلة فريق عملك أو كنت تحاول حل مشكلة مالية، ثم تداوم التفكير فى هذه المشكلة وتحلل كل زواياها لكنك لا تصل إلى حل مُرضٍ. وبعد ثلاثة أو أربعة أيام تذهب للسينما ولا تفكر فى المشكلة، إما لأنك استسلمت أو أن الخيار الأسلم لصحتك هو أنك قررت أن تأخذ استراحة من التفكير والتأمل. وماذا يحدث بعد ذلك؟ قد يأتيك الحل المثالى فجأة، ويبدو بسيطاً، فتقول

لنفسك: لماذا لم أراه سابقاً؟".

ماذا يحدث فى هذه الحالة؟ كيف يعمل العقل عندما يحاول تذكر شىء ما؟ فى الأمثلة المذكورة آنفاً جاءتك الإجابات فى الوقت الذى لا تفكر فيه فى المشكلة، إذن هذا يعنى أن ما تحاول تذكره كان قابلاً فى ذاكرة المدى الطويل أى فى بنك معلوماتك، ولكن لم تكن المعلومة متاحة فى وقتها. لماذا؟ إن أفضل طريقة لاستيعاب ما يحدث فى كل حالة مما سبق هو فهم عملية المراحل الخمس الخاصة بالذاكرة. عندما تستوعب معلومة أو تحاول تذكرها يمر العقل بخمس مراحل أو مستويات للتفكير هى كما يلى:

١. مرحلة التفكير.
٢. مرحلة الانفعالات.
٣. مرحلة البحث.
٤. مرحلة الابتكار.
٥. مرحلة المعرفة (بنك المعلومات).

أول مرحلة هى مرحلة التفكير الواعى فى المعلومة، حيث إنك تدرك رغبتك فى تذكر أو إيجاد حل لمشكلة ما، وبالتالي تحلل وتقارن وتطرح على نفسك أسئلة وتأمل أن تتوصل للإجابة الصحيحة. وكما فى الأمثلة المذكورة أعلاه، فإنك تدرك - عند مستوى محدد - أنك تعرف اسم الشخص أو تعلم حل المشكلة، لكن مهما فكرت بعمق لا تتلقى إجابة لما تبحث عنه. لماذا؟ لأن المعلومة لا تكون متاحة إلا فى المرحلة الخامسة وأنت مازلت فى المرحلة الأولى، وهى التفكير.

وأحدى طرق الانتقال للمرحلة الخامسة هى المرحلة الثانية، وهى الانفعالات؛ فهى بمثابة الجسر الذى يصل بين العقل الواعى الذى تمثله المرحلة الأولى وبين عقلك اللاواعى الذى تمثله كل من المرحلة الثالثة والرابعة والخامسة. والانفعالات هى مشاعرك الداخلية، وهى مرحلة أكثر عمقاً من مرحلة التفكير. تذكر أنك عندما كنت تربط المعلومات بالمشاجب فى الفصل الخامس ظللت أخبرك بأن إضفاء بعض المشاعر يقوى ويدعم المشجب؛ فإنك عندما تضيف الانفعالات مثل الخوف والألم والغضب والحب، وغيرها، فإن عقلك يعمل على مستوى أعمق، ويمكنك من أن تكف عن التفكير التحليلى - لأن مشاعرك وانفعالاتك أصبحت الآن جزءاً من عملية

الاستدعاء، وبمجرد أن تصبح انفعالاتك جزءًا من عملية الاستدعاء، فإنها ستتقل بك تلقائيًا للمرحلة التالية، وهي مرحلة البحث.

يعمل العقل على عدة مستويات مختلفة، والمستوى غير الواعي أعمق لأننا لا نشعر به، لكن يحدث به كثير من الأحداث، وهو في الواقع أقوى من مستوى العقل الواعي. فعندما تحاول أن تتذكر شيئًا ما فإن المرحلة الثالثة - وهي البحث - تكون في غاية الأهمية، فبعد أن يتلقى العقل غير الواعي إشارة الانفعالات بأنه حان وقت العمل، فإنه يبدأ في الدخول بحرية للمعلومات المخزنة في الذاكرة. لقد ذكرت لك الاستعارة المجازية التي شبهت فيها العقل بخزانة ملفات كبيرة تحتوي على ملفات بها كل ما رأيته أو سمعته أو فكرت فيه. وعندما تكون في مرحلة البحث فإن عقلك غير الواعي يستطيع أن يبحث داخل هذه الملفات في غضون ثوان ليجد ما يحتاج إليه، والصورة هي الوسيلة الأساسية التي يتمكن بها عقلك غير الواعي من أداء هذه المهمة، وقد شهدت بالفعل مدى سرعة حدوث هذا الأمر.

يحدث حينئذٍ شيء مثير؛ أحيانًا ينتقل عقلك غير الواعي مباشرة إلى المرحلة الخامسة، حيث يتجه إلى بنك المعلومات ويعطيك المعلومة التي تريدها، وأحيانًا لا يكون الحل متاحًا ويستغرق اللاوعي وقتًا ليعطينا المعلومة كما في مثال اسم الشخص. لا يزال الباحثون غير متأكدين من سبب استغراق بعض المعلومات وقتًا أطول لتطفو على سطح العقل الواعي دون غيرها. لكن النقطة المهمة هنا هي أنه بمجرد تدخل العقل غير الواعي، فإنك لا تجد إلا القليل الذي يستحيل الوصول إليه.

في حالة المثال التالي، عندما تحاول التفكير في حل لمشكلة ما، يذهب عقلك إلى مرحلة أخرى؛ ألا وهي مرحلة الابتكار، وذلك، قبل أن يعطيك الإجابة. لماذا؟ لأنه لا يوجد ملف واحد به حل للمشكلة، بل يجب أن يمر عقلك بعدد كبير من الملفات المختلفة، ويراجع كل ما تعرفه، ثم يبدع ويبتكر شيء جديدًا كحل للمشكلة، وبالتالي يبتكر ملفًا جديدًا لك، وهذا يستغرق وقتًا، وأحيانًا تكون قد توقفت أثناء هذا الوقت عن التفكير في المشكلة على مستوى العقل الواعي، لكن العقل الواعي يظل مشغولًا بالتفكير فيها.

أحيانًا يمكن الدخول لمرحلة الابتكار بسرعة جدًا - والمثال الجيد لذلك هو قصة تمثال الحرية. ماذا يحدث في عقلك عندما أذكر العملات الأرجوانية؟ دون أن تعلم، سوف تجد أنك انتقلت إلى مرحلة البحث، حيث وجد عقلك غير الواعي ملف باسم "أرجواني" وملفًا آخر اسمه "عملات"، لكنه يفرض بلايين المعلومات، ولن يجد ملفًا

باسم " عملات أرجوانية "، إذن ماذا يفعل؟ يبتكر ملفاً جديداً، كأن العقل غير الواعى يقول: " لدى ملف للعملات وملف للأرجوانى، وسأدمج كليهما تحت اسم ملف واحد: " عملات أرجوانية ".

فى مرحلة الابتكار ينتقل عقلك بين ملفات مختلفة بها بعض المعلومات ويصنع ملفات جديدة بمزج ملفات مختلفة مع بعضها، وعندما يحدث هذا تتكون مسارات جديدة للمعلومات فى المخ، مما يدعم الذاكرة أكثر، وكلما زاد الابتكار تتحسن الذاكرة أكثر، يعمل عقلك أسرع وبوضوح أكثر، وتصبح كل العملية أسهل بمرور الوقت.

هناك شيء أهم: عندما تبتكر شيئاً فأنت تعرفه وبالتالي تصل للمستوى الخامس أو إلى مرحلة المعرفة. إنك مثل الشخص الذى تعلم مكتبة الفوضى، ورغم ذلك فهو يعلم مكان كل شيء. لماذا؟ لأنه هو من أحدث هذه الفوضى، هذا أيضاً بسبب إصرارى المستمر على عدم تدوين ملاحظات، فعندما تبتكر شيئاً تعرفه ولا تتساه، فإن المشكلة الوحيدة تكون هى تعلم كيفية الدخول إليه واستدعائه.

أتمنى أن تستكمل حل التمارين فى هذا الكتاب والعمل على الأمثلة التى أعطيها لك، وبالتالي ستبتكر أمثالك الخاصة. إن أمثلى ستوفر لك إطاراً وتمطيك أفكاراً مختلفة عن كيفية الإتيان بأمثلة جديدة، وأهم شيء هو البناء الإبداعي على هذه الأفكار حتى تستمر فى تدريب ذاكرتك وتوسيع قدرات عقلك غير الواعى.

الضغط والذاكرة

عندما تحاول استدعاء شيء ما، يكون هناك خطر يهدد بأن تظل قابلاً فى مرحلة التفكير، وهذا الخطر أو التهديد يسمى الضغط أو التوتر، حيث إنه يعوق الذاكرة لأنه يجعلك عقلك يدور فى دوامة ويحول دون حدوث العمليات الخاصة باللاوعى التى تؤدى بك للمرحلة الخامسة.

هناك نوعان من الضغوط: انفعالى وبدنى؛ فالضغط الانفعالى هو مستوى عال من انفعال محدد، وأنت تسمى للتحكم فى مستوى هذا الانفعال حتى لا يملك زمام السيطرة عليك. قد تكون الانفعالات إيجابية مثل البهجة أو سلبية مثل الخوف والغضب. إن سبب الضغط البدنى هو الإثقال على وظائف الجسم الحيوية بطريقة ما، مثل رفع أشياء ثقيلة أو الإفراط فى تناول الطعام، أو الإرهاق فى العمل، أو حتى

القراءة بإسراف.

هل سمعت من قبل عن متلازمة الكر والفر؟ عندما تشعر بالضغط أو التوتر فإن المخ يحفز الجسم لحشد كل دفاعاته لكي يحمى نفسه، ويزداد معدل ضربات قلبك ويرتفع ضغط الدم، وتتقبض العضلات. أى أنك تصبح غير مسترخ. بل إنك تكون فى قمة التوتر، ومخك يعلم الآن أن الوقت ليس مناسباً لعمليات التفكير على مستوى اللاوعى أن تتطلق بحرية. بل إن الوقت قد حان للتأهب للدفاع عن النفس. ليس الوقت مناسباً لإطلاق العنان لمستويات التفكير العميقة كي تعمل بحرية.

أحياناً تكون مجرد محاولة تذكر شيء ما قد تسبب لك التوتر، وكلما زادت صعوبة المحاولة يتفاهم الأمر، مثلما يحدث فى مثال تذكر اسم الشخص أو حل المشكلة. أيضاً لن يفيد بأن تطلب من نفسك أن تهدأ. فكلما ذكرت لنفسك هذا وأنه لا داعى للقلق، ستشعر بالمزيد من التوتر والضغط.

أنا أستخدم طريقتين لتقليل مستوى الضغوط: إحداهما هى الصيام. وطبقاً لنوع الصيام الذى تتبعه، فإنه سوف يطهر وينقى جسدك وينظم وظائفه فى غضون أيام قلائل. وعندما يتخلص جسمك من السموم، فإن الأمر يشبه حصوله على بداية جديدة وتصبح وظائفه الحيوية أكثر كفاءة ومليئة بالطاقة، وهذا يشمل الذاكرة والتفكير. ضع فى ذهنك دائماً أن الصيام يجب أن يحدث وفق خطة محكمة وتحت إشراف الطبيب ولا تقم بهذا من تلقاء نفسك أبداً.

أريد ذكر شيء إضافي يتعلق بعملية الصيام: هناك سموم أخرى خفية تتراكم فى جسمك بطريقة أخرى - من خلال ماء الشرب. هناك العديد من الكيماويات فى ماء الشرب - رصاص، كلور، مواد عضوية مركبة، وغيرها، وذلك نتيجة معالجة مياه الشرب - وهى كلها مواد سامة فعلياً. إننى أوصى بأن تلجأ للخبراء لاختبار مياه الشرب ونظام التنقية، لكن لا تتخذ بإعلانات التجار غير الأمناء ممن يروجون لمرشحات الماء التى تجلب السموم بأكثر مما تنقى، واستعن بمتخصصين خبراء لاختبار الماء واعطائك المعلومات الصحيحة.

أما الطريقة الثانية للتقليل من الضغوط فهى عبارة عن إجراء بسيط يمكنك القيام به فى أى وقت تريد. إن كنت تحاول تذكر شيء ما بعيداً عن مرحلة التفكير فأطلق العنان لعمليات التفكير فى مستوى اللاوعى، وسوف تستخدم عينيك فى هذا الأمر. توقف للحظة عما تفعله وانظر لأعلى يميناً ويساراً لبضع ثوان، مما يسمح لفص المخ الأيمن والأيسر أن يعمل بشكل متناغم معاً، وبالتالي ستصل للمعلومة

بشكل أسرع.

يمكنك ملاحظة هذه العملية بالمقارنة بين البرامج الحوارية والأفلام. عندما يحكى شخص ما قصة شخصية فى حياته يرتفع مستوى توتره لأن هناك مشاعر كثيرة مرتبطة بتذكر أحداث الماضى. لاحظ حدوث ذلك فى البرامج الحوارية. عندما يتحدث الضيوف عن أنفسهم، وخاصة عن شىء مهم لهم، فإنهم ينظرون لأعلى من حين لآخر، وهذا بسبب أنهم يحاولون التقليل من مستوى التوتر الناجم عن الانفعالات المرتبطة بالذكريات الآن. راقب المشاهد الانفعالية فى الأفلام، عندما يتحدث البطل عن معلومات مهمة أو يحكى قصة فإنه يتوجه ببصره إلى الأمام وتبدو الدراما مفتعلة قليلاً، وأنا أشعر بهذا فى الأفلام دومًا. على مستوى ما يكون رد فعل الممثل أو استجابته مزيفة بالنسبة لى، ولا أعلم لماذا، وأحب أن أفت نظر من يرافقتنى لمشاهدة الأفلام لهذا الأمر.

ضع هذه الحركة الخاصة بالعين فى اعتبارك طوال مدة قراءتك لهذا الكتاب عندما أطلب منك تذكر شىء ما. فلا تنظر لأسفل وتحقق ولا تبذل قصارى جهدك للتفكير. عندما أطلب منك أن تسترخى وتسحب نفسًا عميقًا أريدك أيضًا أن تنظر لأعلى يمينًا ويسارًا، فهذه أسرع وأسهل طريقة أعرفها للخروج من مرحلة التفكير والانتقال للمرحلة التى تليها.

الغذاء والذاكرة

يعمل العقل والجسم بالتناغم والتألف معًا، ويؤثر كل منهما على الآخر. وإن كانت حالتك الجسدية ليست فى خير حال فإن انفعالاتك تتأثر سلبًا أيضًا، مما يُضعف الذاكرة. من ناحية أخرى، إن كنت تتمتع بالصحة وكل شىء فى جسمك متوازن، ستكون فى حالة انفعالية جيدة: حيث ستبدو المشاكل التى كانت تؤرقك أخف وطأة. ويزداد تقاؤلك بالحياة بوجه عام، ويكون كل شىء حولك مفعمًا بالحيوية، وقدرات ذاكرتك تزيد جدًا أيضًا.

يؤدى جسمك وظائفه بشكل أفضل أيضاً عندما يكون كل شىء به متوازنًا، والمصطلح الذى يصف هذه الحالة يسمى بـ "الاتزان الحيوى". وتعريف قاموس وبستر له هو: "حالة مستقرة نسبياً من الاتزان بين العناصر المختلفة والمتداخلة فى ذات الوقت داخل جسم الكائن الحى" فجسمك يعمل بأقصى من الكفاءة عندما

تكون هذه العناصر المتداخلة - الجسدية و الانفعالية والعقلية - فى حالة من التناغم والانسجام. والطريقة الوحيدة والأساسية لتحقيق الصحة الجسمانية والإبقاء عليها هى من خلال الطعام الذى تتناوله.

ومن سوء الحظ أن دراسة التغذية علم حديث جدًا، وهناك خلافات كثيرة حول كل ما هو مضر أو مفيد فى الغذاء؛ فبمجرد أن تظهر دراسة تقيد بأن تناول (س) من الطعام مفيد، تظهر دراسة أخرى تؤكد العكس تمامًا. ورغم أن تأثير الأطعمة التى تتناولها على صحة جسمك أمر حقيقى تمامًا، إلا أنه أمر بالغ التعقيد وتحكمه العديد من العناصر المتداخلة، مما يصعب الحكم عليه. فكل واحد منا يختلف عن الآخر، وتختلف كيمياء الجسم من فرد لآخر. والإرشادات التالية مبنية على خبراتى وعلى أمور ساعدتني على السير فى طريقي نحو الذاكرة الممتازة، وأتمنى أن تقيدك أيضًا، لكن - كما ذكرت طوال هذا الكتاب - إن كنت غير موافق على شئ أو كانت إحدى الطرق لا تفلح معك، فثق فى تجربتك الشخصية. استخدم هذه الإرشادات كأساس لإجراء المزيد من الدراسة والبحث. اكتب إلى عما تعلمته عن طريق مراسلتى على العنوان المدون فى آخر الفصل الثامن والعشرين لنطلع القراء الآخرين عليه.

ملحوظة أخيرة: بينما تؤدي تمارين هذا الكتاب - أو أى كتاب آخر به تمارين مجهددة للمخ - احترس من أوقات هضم الأنواع المختلفة من الطعام، فكما ذكرنا فى القواعد الأساسية فى الفصل الأول، فإننى حذرتك من تناول وجبة ثقيلة قبل أداء هذه التمارين لأن الدم يذهب إلى المناطق التى تحتاج إليه، وبعد الوجبات الثقيلة بالطبع يتجه الدم للجهاز الهضمى. والمهم ليس كمية الطعام فقط بل هناك أنواع محددة تحتاج إلى وقت هضم أطول مقارنة بغيرها. مثلاً اللحم البقرى يستغرق وقتاً أطول فى الهضم مقارنة بالدجاج والسمك. وعندما يتعلق الأمر بهضم الكربوهيدرات، فقد تختار مثلاً الكربوهيدرات المركبة أو المكرونة المصنوعة من القمح الكامل الحبة لأنها خيارات صحية لكنها غير مناسبة لأنها تستغرق وقتاً أطول فى الهضم مقارنة بالكربوهيدرات البسيطة مثل المكرونة العادية والخضروات والفاكهة وعصائر الفاكهة تهضم أسرع، وإن كان يجب أن تأكل وجبة ثقيلة قبل العمل ذهنى فاجعل الوجبة تحتوى على فاكهة وخضروات أكثر، ولن ينتج عن هذا أى كسل وستظل فى كامل وعيك ذهنى لأن الهضم سيكون سهلاً.

أنواع الطعام الواجب تجنبها

لحم الديك الرومي: هناك نوع واحد من الأطعمة يجب تجنبه قبل ساعات قليلة من أداء عمل يحتاج لأكثر كم ممكن من القدرات الذهنية؛ ألا وهو لحم الديك الرومي، لأنه يحتوي على نسبة كبيرة من التريبتوفان، وهو حمض أميني يحفز النوم. هل لاحظت من قبل كيف يفلب الناس النعاس بعد تناول وجبة تحتوي على لحم الديك الرومي؟ فكر في آخر وجبة تناولتها تحتوي على لحم الديك الرومي، بالتأكيد أنك شعرت بالتعب والكسل والخمول وكنت تتحرك بصعوبة. هذا ليس بسبب تناول كمية كبيرة من الطعام، بل لأن حمض التريبتوفان يعوق عمليات الذهن ويبطئها، ولذلك ابتعد عن لحم الديك الرومي عندما تريد أن تفكر بوضوح وبسرعة، وبعد إنهائك لأي صفقة عمل أو اختبار أو عمل يحتاج لسرعة وإتقان، يمكنك تناول الديك الرومي كما تريد.

السكريات: السكريات مضرّة جداً للذاكرة. لماذا؟ لأن هضم السكر في الجسم يسبب إفراز البنكرياس لهرمون الأنسولين الذي يحلل السكريات ليتم هضمها جيداً في عملية التمثيل الغذائي، والكميات الكبيرة من السكريات تجعل البنكرياس يفرز كميات كبيرة من الأنسولين لكي يواجه كل هذه الكميات، ثم تشعر بالطاقة بفعل تناول السكريات لساعة أو ساعتين ثم ماذا يحدث بعد ذلك؟ تخور قواك وتهدأ وظائف الجسم - بما في ذلك عملية التفكير.

عندما أشير للتأثيرات السلبية للسكريات فإنني أعني بشكل أساسي الإشارة للسكريات المصنّعة أو المكررة، أي السكر المتواجد في المخبوزات والحلوى والصودا، والسكر الأبيض على مائدتك، والسكر البني في الأطعمة أيضاً.

لكن سكر الفركتوز البسيط الموجود في الفاكهة لا يسبب نفس الآثار التي تؤدي إلى رفع معدل الطاقة وخفضه في الجسم مثل السكر الصناعي، بل يمتصه الجسم ببطء في مجرى الدم. وفي نفس الوقت يكون تأثيره على البنكرياس بسيطاً ولا يسبب إفراز كثير من الإنسولين.

الدقيق الأبيض: يدخل هذا أيضاً في قائمة المنوعات، ويتواجد في المكرونات والمعجنات والمخبوزات التي تبتاعها من المتاجر الكبرى. وبعد الدقيق الأبيض من الكربوهيدرات البسيطة، وهناك اعتقاد خاطئ بأن الكربوهيدرات مفيدة لك، وكلما زدت من تناولها تحسنت حالتك، لكن هناك فرق بالطبع بين الكربوهيدرات

البسيطة والمركبة، لأن البسيطة بها سكريات أعلى وتجعل البنكرياس يفرز الكثير من الإنسولين لتحليلها وتفكيكها، وهذا النوع من الكربوهيدرات يتواجد في المخبوزات والمكرونة المصنوعة من الدقيق الأبيض.

تعتبر منتجات الدقيق الأبيض عسرة الهضم أيضاً. إن أردت أن تقتنع أكثر بما أقول فاخلط الدقيق الأبيض مع الماء كما كنت تفعل أيام المدرسة. ما الناتج؟ غراء أبيض. وهذا ما يفلق بطانة أمعائك مما يجعلك تصاب بالإمساك ويتدهور جهازك الهضمي أثناء تحلل الطعام الذي احتوى على الدقيق الأبيض، والدم يتدفق للجهاز الهضمي وليس للمخ في تلك الحالة.

لكن إن وضعت دقيق القمح كامل الحبة في الماء لتخلطهما معاً فلن يحدث أى شئ ولن يتكون العجين ذلك لأن القمح الكامل من الكربوهيدرات المركبة ومستوى السكر فيه أقل، ولن يرهق البنكرياس تحليله، ومستويات الإنسولين في الدم ستظل ثابتة، ولن يزداد أو يقل مستوى السكر فجأة.

القهوة والكحوليات: يجب أن نتجنب هذه المشروبات عامة، ويخبرنا الجميع بذلك ومع ذلك يتناولها الكثيرون. بالنسبة للقهوة، فإن الكافيين يجعلنا منتبهين ذهنياً ويحفز الناقلات العصبية في المخ ويجعلها تعمل بسرعة شديدة، لكن لتناول الكافيين أعراض جانبية مثل الشعور بالتوتر وظهور بعض المشكلات الجسدية للكحوليات تأثير عكسي مقارنة بالقهوة، فهي تخدر الناقلات العصبية وتبطئ التفكير على الرغم من أنها تقلل التوتر.

قد يفيد تناول القهوة الذاكرة لفترة وجيزة، لكن لا تحتس القهوة ظناً أنها ستساعدك على التركيز على المدى الطويل، بل إن آثارها السلبية تأتي بسرعة أكبر فضلاً عن المشاكل البدنية التي تسببها.

السكر منخفض السعرات وجلوتومات أحادي الصوديوم: ابتعد عن هذه السموم التي تسبب التوتر الشديد بالحمية! لقد تناقضت نتائج الأبحاث التي أجريت حولها، لكن إليك اختباراً بسيطاً لتعرف ما كانت هذه المواد تؤثر عليك أم لا. كف عن تناولها لمدة أسبوعين ثم تناول طعاماً به إحداهما أو كلاهما. (الصودا الخاصة بالحمية مثلاً ستحتوى على سكر منخفض السعرات) وراقب شعورك ! أنا أشعر بالقلق أكثر بشأن الأطفال الذين يدمنون تناول طعام يحتوى على تلك العناصر، ورأى أنها خطر يجب الابتعاد عنه!

الليسيثين ومحضرات الذاكرة الأخرى

إن أردت تحفيز قوة ذاكرتك فتناول أطعمة غنية بمنصر الليسيثين؛ وهو دهن فسفوري يحتوى على مادة الكولين، وهى وحدة بناء إحدى الناقلات العصبية فى المخ، وهى أساس التفكير والذاكرة، وبالتالي، إذا كانت لديك معدلات مرتفعة من الليسيثين فى المخ فإن تفكيرك يكون أسرع وأكثر كفاءة، أما إذا كانت معدلاته منخفضة لديك فإن تفكيرك سيكون بطيئاً. إن العباقرة الذين يبلغ حاصل ذكائهم ما بين ١٥٠ - ٢٠٠ تكون معدلات الليسيثين فى مخهم شديدة الارتفاع. ومن الأغذية الغنية به فول الصويا ولحوم أعضاء الحيوانات والبيض وخلصه جنين القمح.

بياع الليسيثين وحده فى أقراص باعتباره مكملًا غذائيًا، لكن هناك جدال واسع عن المكملات الغذائية بالطبع. لأن العلماء يقارنون بين فاعلية المكملات الغذائية والحصول على المواد المطلوبة من الطعام. هناك مشكلة تناول جرعات زائدة من بعض المكملات الغذائية، وأعتقد أنها طرق مساعدة فعالة للتغذية المثالية لكنها ليست بديل عن الطعام.

إن ابتعت مكملات الليسيثين الغذائية فتأكد من تركيز ونقاء المادة، وهى تختلف من منتج لآخر، لكن لا توجد إرشادات خاصة من منظمة الأغذية والأدوية عن التركيز المطلوب، لكن يفضل أن يكون التركيز ما بين ٣٠ - ٣٥٪.

هناك بعض الأعشاب التى لها أثر إيجابى على وظائف المخ ومنها عشبة رائمة كانت تستخدم منذ القدم فى الصين وأوروبا لتحسين الذاكرة؛ هى الجنكة، وهى مستخلصة من شجرة الجنكة، هذه العشبة تنظم مستويات الأكسجين فى المخ مما يحفزك ذهنيًا ويزيد من طاقة ووظائف المخ والذاكرة.

بالنسبة لمن يحتاجون لتحفيز ذهنى سريع يفضل تناول عشب الجوارانا وهو مصدر طبيعى للكافين، وهو يتسم بنفس التأثير الإيجابى للقهوة ولكن لا يسبب التوتر والعصبية اللذين ينتجان عن تناول القهوة، وهو يستخدم فى كل أنحاء العالم وبياع لدى متاجر الطعام الصحى.

فطر داء المبيضات ومتلازمة أبشتين - بار

اهتمت الصحف بعدد كبير من الأمراض فى السنوات الأخيرة، وأعراضها الكثيرة جعلت من الصعب تشخيصها، وأحياناً تكون تلك الأعراض غير واضحة وتشمل

قائمة من الشكاوى الطبية المبهمة. وغالباً ما يخبر الأطباء المرضى الذين لجأوا إليهم بأنهم على خير ما يرام وأن تلك الأعراض مجرد أوهام". وأحياناً يتجنب الكثير من الناس اللجوء للطبيب رغم شعورهم بالإعياء لنفس السبب المذكور، وعلى الرغم من زيادة الوعي بهذه الأمراض إلا أن هناك مفاهيم مغلوطة حولها، وكلا المرضين - اللذين نحن بصددهما هنا يؤثران على الذاكرة، وهما داء المبيضات ومتلازمة إيبشتين - بار.

من المهم بالنسبة لى أن أعرض داء المبيضات لأنتى أصبت بهذا المرض منذ عدة سنوات، فلمدة عدة أشهر لاحظت أنتى أنام كثيراً وحتى ١٢ ساعة يومياً وكان هناك أعراض غامضة أخرى مثل الانتفاخ والغازات وفقدت تركيزى وقدرتى على التذكر، وفى البداية ظننت أن هذا يرجع لأسلوب حياتى الملىء بالتوتر: فأنا أسافر حول البلاد طوال الوقت فى ندواتى وأدير عملى فى المعهد الأمريكى لأبحاث الذاكرة، لكن مهما طاللت فترات نومى ورعايتى لنفسى، كانت الأعراض مستمرة، وذهبت فى جولة لعدة أطباء فقالوا لى أنتى فى وهم كبير.

لحسن الحظ ذهبت لطبيب فى النهاية شَخَّص حالتى بأنها داء المبيضات وبعد شهور من تغيير النظام الغذائى والعلاج الشمولى والمكملات الغذائية من الفيتامينات بدأت أحسن وعادت لى طاقتى ووضوح تفكيرى وصفائى ذهنى واختفى الانتفاخ تماماً، وعدت لذاتى المعتادة القديمة.

فطريات المبيضات قد تتراكم بعدد كبير فى الأمعاء؛ وهى فطريات تشبه الخميرة. ومشكلة المرض أن أعراضه مختلفة وتبدأ بشكل خفى وتتطور عبر فترة زمنية كبيرة مثلما حدث لى، وقد يشعر المصاب بأنه فقد تركيزه ووعيه بما يدور حوله، ويسمى إلى تناول كميات كبيرة من الدقيق الأبيض والسكريات ويجد صعوبة فى الاستيقاظ صباحاً. وأهم الأعراض هى انعدام الطاقة - ويظهر ذلك كالتالى: " أنا أشعر دوماً بالتمب فى فترة ما بعد الظهيرة، "، " لا يمكنى التفكير كما يجب"، "أنا قلق ومتوتر، ما خطبى؟" وهذا يرجع إلى أن داء المبيضات يؤثر على التفكير والذاكرة أيضاً.

إن اشتبهت فى إصابتك بمرض مبهم يضعف من قواك فإنى أنصحك أن تتوجه بسرعة لطبيب متخصص فى العلاج الشمولى لأن الطب التقليدى يجعل الطبيب يركز على أمراض محددة ويعالج بالدواء والجراحة فقط، لكن أطباء العلاج الشمولى ينظرون للجسم ككيان واحد ويهتمون بكيفية عمل أجزائه معاً. فى مجال

الطب الشمولى يركز العلاج على المواد الطبيعية وتغيير الأنماط الغذائية وأسلوب الحياة.

المرض الآخر الذى أريد مناقشته هو فيروس إبشتين - بار، وعلى الرغم من الجدل الدائر حوله لكن الاسم الشائع للمرض هو متلازمة الإجهاد المزمن، وله أعراض مبهمه لكنها فعلية ومحسوسة جداً.

كانت إحدى صديقاتى قد ظلت تعاني من هذا المرض لسنوات بدون علم، ولما سمعت عن تجربتى مع داء المبيضات جاءتنى يوماً وأخبرتتى عن أعراضها. حيث قالت لى إن تفكيرها لم يكن واضحاً طوال سنوات الدراسة، وكان فهمها بطيئاً مقارنة بأقرانها كأنها ينقصها الذكاء. وأدركت بالتفكير فى الماضى أنها كانت كسولة ومتراخية فى تفكيرها وتركز بصعوبة ومعاناة. ظنت أن هذا هو " قدرها" أو الحال التى ولدت عليه، وقررت أن الدراسة الجامعية لا تناسبها وكفت عن الدراسة والتحققت بوظيفة ذات راتب منخفض ولا تفرض عليها أى نوع من التوتر حتى تستطيع أن تواصل حياتها.

أخذتها للقيادة المتخصصة فى الطب الشمولى وشخص الطبيب حالتها بالإصابة بفيروس إبشتين - بار، الذى كان يستوطن الجهاز العصبى المركزى لها ويؤثر على ذاكرتها وتفكيرها وبالعلاج المثلئ بالحقن تم التخلص من الفيروس وعادت لاستئناف دراستها بالجامعة وكانت متفوقة.

وكما هو الحال معى، فإن متلازمة الإجهاد المزمن يمكن علاجها بالطب الشمولى. وأنا أنصحك بأن تسعى لمن يتخصص فى العلاج المثلئ، وخاصة لهذين المرضين وما شابه. هناك أمراض كثيرة مشابهة يصاب بها الناس ولا يتم تشخيصها أو علاجها. لقد رأيت الكثير من الناس بطول البلاد ممن لا يستطيعون العمل بكفاءة ذهنية عالية؛ فهم إما يعانون من عدم القدرة على التفكير بوضوح أو يعانون من صعوبة فى استدعاء المعلومات، وهم بذلك لا ينجحون فى أعمالهم أو دراستهم. وهناك متخصصون فى علاج هذه الحالات ببساطة بدون تكلفة عالية.

أتمنى أن تكون، بقراءة هذا الفصل، قد وصلت لاستنتاج واحد مهم وأساسى: غالباً ما تكون هناك أسباب فسيولوجية كامنة وراء عدم قدرتنا على التفكير بوضوح وتدهور حالة ذاكرتنا. كن واعياً لما يحدث بجسدك وقرأ الكتب والمقالات عن هذه الموضوعات وحاول إيجاد أطباء يعرفون الكثير عنها وعن هذه الأمراض.

للاستعلام عن قائمة عيادات العلاج المثلى اتصل بمعهد الذاكرة الأمريكى على
رقم ٢١٩-٧٣٦-٦١٧٢.

ملخص الفصل الثامن

المراحل الخمس لمعالجة المعلومات

١. التفكير
٢. الانفعالات
٣. البحث
٤. الابتكار
٥. المعرفة

نوعا الضغوط

الانفعالية الجسدية

لتقليل من الضغوط

النظر لأعلى ، إما ناحية اليمين أو اليسار

معدل هضم الطعام الأساسى (من الأبطأ للأسرع)

- اللحم البقرى
- الداوجن، السمك
- الخضراوات .
- الفاكهة
- عصائر الفاكهة

أطعمة يجب تجنبها

لحم الديك الرومي

السكريات

منتجات الدقيق الأبيض

القهوة والكحوليات

٩ الربط بمشاجب قائمة المنزل

حان الوقت للقيام بتمرين آخر للربط بالمشاجب، وبالتأكيد ستبهر أكثر بذاكرتك في نهاية هذا الفصل لأنك ستمثل بسرعة أكبر. أريد أن تعود لقائمة المنزل وتراجعها أولاً بعين خيالك فقط - ممنوع استخدام الورق والقلم، بل اجلس واسترخ. ما أريدك أن تفعله هو أن تراجع ذهنيًا الحجرات الأربع التي اخترتها في قائمة المنزل سوف أطلب منك أن ترى بوضوح، وبالترتيب، كل مشجب في هذه القائمة. سوف تبدأ بالحجرة الأولى، لكن لا تقض فيها أكثر من عدة ثوان وأنت تتخيل المشجب الأول. وبعد ذلك سوف تنتقل إلى المشاجب اللاحقة بالترتيب ٢، ٣، ٤، ٥، وعندما تنتهي من الحجرة الأولى، اذهب إلى الحجرة التالية واستمر في تخيل المشاجب بالترتيب حتى تنتهي من الغرف الأربعة، ثم راجع المشاجب بالترتيب ثلاث مرات؛ بداية من رقم (١) إلى (٢) وتخيل كل مشجب بوضوح وستجد أنها تقفز إلى ذهنك على الفور.

◆ أغلق الكتاب وابدأ التمرين الآن.

بينما تقوم بالتمرين قد تقول لنفسك: "هذا أمر سهل، لقد راجعتنا قائمة المنزل منذ بضعة فصول، يا "كيفين"، وما زالت محفوظة في الذاكرة". نعم أعلم ذلك - فهي راسخة بإحكام في ذاكرتك.

الآن - بعد أن راجعت قائمة المنزل - سنقوم بتمرين آخر باستخدامها: سأعطيك قائمة بها عشر كلمات لتربطها بمشاجب قائمة المنزل، وكما هو الحال مع الربط بالمشاجب ستبتكر صوراً حية واضحة وملونة لهذه الكلمات، وتشم الروائح وتشعر بالأحاسيس وتضع كل الأصوات التي يمكنك تخيلها، وتضع نفسك في الصورة إن رغبت في ذلك. ستربط كل كلمة بصورة من مشاجب قائمة المنزل بنفس الحركات الهزلية كما تعلمت.

إليك نقطة مهمة لتضمها في اعتبارك: عندما تربط بمشاجب قائمة المنزل اجمل المشاجب أقوى من قائمة مشاجب الجسم والشجرة. لماذا؟ لأنك ابتكرت هذه القائمة بنفسك من منزلك وليس منزلي أو منزل شخص آخر، وبالتالي، فإن هناك مشاعر وانفعالات تربطك بعناصر منزلك (تَلَف سيارة مؤجرة مختلف عن تَلَف سيارتك أليس كذلك؟)، وهذا سيساعدك لاحقاً إن أردت تذكر ما قمت بربطه بمشاجب قائمة المنزل. وكما علمت من الفصل السابق، فإن استخدام المزيد من المشاعر سوف ينقلك بسهولة أكبر من مرحلة التفكير إلى مرحلة البحث داخل عقلك غير الواعي، وبالإضافة إلى ذلك، ستجد أن ربط المشاجب بقائمة المنزل سوف يصبح أكثر سهولة. ملحوظة مهمة أخرى: عندما تربط بالمشاجب فلا داعي لاستخدام الترابط لأنه مبنى على المنطق، ففي الفصل الثاني ربطنا رقم (١) بالشجرة لأنه يشبه جذع الشجرة، لكن الربط بالمشاجب يستدعي العكس: نضع صورتين معاً بشكل غير منطقي وغير عقلاني ونبتكر صورة لا تحدث في الواقع مثل الأسد الذي يرتدى معطفاً من الفراء. كما ذكرت في بداية الفصل، ستعمل بسرعة أكبر هذه المرة، وسيكون التمرين أسهل إن أدبته مع صديق أو شريك، لكن يمكنك أدائه بمفردك أيضاً. عندما أقول لك، انظر للعنصر الأول من قائمة الكلمات العشر وابتكر صورة واضحة له، ثم تناول المشجب الأول من قائمة المنزل واربط كلا الصورتين معاً بالحركة. لأنني أريدك أن تقرأ القائمة كلها أولاً بأسرع ما يمكنك ولا تقرأ كل كلمة في أكثر من ٥ ثوان. سنقوم بربط عشر كلمات بعشرة مشاجب: أي نصف القائمة الخاصة بالمنزل، لكنك ستعرف جيداً مدى قوة وسرعة قدرتك على الاستدعاء والتذكر. إن كنت تعمل مع شريك فاجعله يقرأ الكلمات لك كلمة كلمة كل خمس ثوان. إن كنت وحدك فيمكنك إخفاء الكلمات بمسطرة داكنة. قبل أن تستمر راجع قائمة المنزل لآخر مرة وتأكد من حفظ المشاجب عن ظهر قلب بحيث تراجعها بسرعة جداً، وتأكد من حفظها بالترتيب. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆ حسناً، اجلس واسترخ واسحب نفساً عميقاً. كمبتدئ، قد تريد إغلاق عينيك

بين كل كلمة وأخرى للمساعدة على التركيز، وتخيل كل عنصر ثم كل مشجب بقائمة المنزل ثم ضمهما معاً ولا تستفرق في أى عنصر أكثر من خمس ثوان، ثم اسحب نفساً عميقاً... الآن، تناول المسطرة وابدأ الربط بالمشاجب ولا تستفرق أكثر من خمس ثوان لكل عنصر.

١. حُلَّة رجل
٢. زجاجة عصير
٣. البطلة دونالد
٤. عملات دولار ورقية
٥. الديك الرومى
٦. قلم رصاص
٧. بقرة
٨. شعر مستعار
٩. نقائق
١٠. كمكة حفل الزفاف

الآن، أغلق الكتاب واكتب الأرقام من ١ - ١٠ على يمين الورقة الفارغة، واكتب من الذاكرة الكلمات العشر الآن. ◆

الآن، تأكد من دقة إجاباتك، كيف كان أداؤك؟ أنا متأكد من أنك مسرور من نفسك لأنك تذكرت معظم العناصر، إن لم يكن كلها. أنا متأكد من أنك عدت لكل عنصر من عناصر قائمة المشاجب وجاءت صورة كل مشجب فى الحال. إن نسيت عنصراً أو اثنين فاطرح على نفسك أربعة أسئلة ضرورية:

١. هل حفظت قائمة مشاجب منزلك كما يجب؟
٢. هل كانت الصور واضحة كما يجب؟
٣. هل حركات الربط قوية وواضحة؟
٤. هل كنت متوتراً أثناء قيامك بالتمرين؟

ربما كنت متوتراً وتضغط على نفسك لى تتجح، وهذا قد يجعلك تظل عالقاً فى

مرحلة التفكير. وان كانت المشكلة تكمن في عدم استخدام حركة واضحة قوية فلا تطلق، لأنك في الصفحات التالية ستجد تدريباً كثيراً على ذلك.

أما إن كنت قد أدت المهمة كما يجب، فستكون قد صنعت خمسين مشجبا لتخزين المعلومات - خمسين ملفا في مجلد الذاكرة الخارقة، وستستخدمه لتذكر كل المعلومات المفيدة بأنواعها. وهي الأمور التي لم تكن تظنها ممكنة. هل تعرف الآن لماذا يقولون إن العقل يفكر بسرعة تفوق سرعة الضوء، التي تبلغ ١٨٦ ألف ميل في الثانية؟ لأنك لم تستغرق أكثر من خمس ثوان مع كل عنصر في التمرين السابق.

عد للتفكير في قصة البرغوث والحدود التي يضعها المرء لنفسه. والتي ذكرتها في الفصل السادس. لم يعد لديك حدود بعد الآن، فلقد اختفت. هل تصدق فعليا الآن أن عقلك قوى للغاية وأن ذاكرتك فوتوغرافية؟ هل علمت أن ذاكرتك ستكون متاحة لك بكل قوتها في أي وقت تريده؟

إن أجبت عن كل الأسئلة السابقة بالإيجاب، فلقد وصلت لمرحلة مهمة في برنامج الذاكرة الهائلة ويمكنك أن تدخل تلك القاعة التي بها خمسين شخصا وتستطيع تذكر اسم كل واحد منهم.

ملخص الفصل التاسع

كيف نبرمج الذاكرة على الفضل
" لدى ذاكرة ضعيفة."
" لا يمكنني تذكر الأشخاص الناس أبداً."
" سأكتب هذا حتى لا أنساه."
" أعلم أنتى سأنسى هذا الموعد."
ابدأ إعادة برمجة نفسك اليوم بعبارات إيجابية.

الفصل التاسع، تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

راجع قائمة المنزل وتخيل كل مشجب بشكل واضح وبالتفاصيل وبالترتيب الذي وضعته بالضبط.

التمرين ٢

اربط قائمة عناصر جديدة بمشاجب قائمة المنزل، بحيث تكون مختلفة عن عناصر الفصل التاسع.

التمرين ٣

كرر هذه العبارات بصوت عال ثلاث مرات يوميًا حتى انتهاء هذه الدورة التدريبية:

"لدى ذاكرة رائعة".

"أنا أتذكر الأمور بسهولة".

"أنا أستدعي الأشياء بسهولة".

هذه بداية إعادة برمجة عقلك غير الواعي.

١٠ تذكر الأسماء : الجزء الأول

أنت مستعد الآن لتفعيل واستخدام ذاكرتك الهائلة في الحياة الواقعية! نتيجة للتمارين التي مارستها في الفصول التسعة الأولى من هذا الكتاب، ستكون قد أسست مخزوناً للذاكرة الهائلة قوامه خمسين مشجباً تستخدمها باعتبارها نقاط مرجعية في المستقبل كي تخزن بها المعلومات. وبنفس مقدار الأهمية، إذا كنت قد أدت التمارين بإخلاص وقرأت الفصول بالترتيب كما نصحتك، فإنك بذلك تستطيع أن تثق في ذاكرتك بالقدر الذي يجعلك تطلق العنان لقوتها الهائلة. عندما قمت في الفصل السابق بربط عشر كلمات بالمشاجب بمعدل خمس ثوان لكل مشجب، فإنك بذلك تعلمت تقدير سرعة ذاكرتك أيضاً، والآن سوف تستخدم سرعة وقوة ذاكرتك في تذكر أسماء الأشخاص.

سأكسر إحدى قواعدى الأساسية الآن: يمكنك أن تقرأ هذا الفصل والفصول التالية كلها أكثر من مرة، وبينما تبدأ في استخدام ذاكرتك الهائلة في الواقع، استخدم هذه الفصول بجرية كمرجع لك. قد ترغب في إعادة قراءة أجزاء من فصول أو فصول بأكملها. افعل ما تشعر بأنه ضرورى لبناء مهارات ذاكرتك، وأنا أؤكد دوماً على أن الناس تتعلم المفاهيم المختلفة بمعدلات سرعة مختلفة. وأفضل طريقة لاستخدام برنامج الذاكرة الهائلة هي أن يفعل كل شخص هذا بالإيقاع

الخاص به. لذا، تدرّب وجرب وتمرس على كل تقنية مذكورة في كل الصفحات التالية حتى آخر هذا الكتاب - فهي موجودة هنا لأجلك وحدك.

هلا أخبرتني باسمك مرة أخرى؟

كم مرة حدث هذا الموقف معك؟ عندما تدخل إلى قاعة وتقابل أحدهم لأول مرة وتصافحه وتسمع اسمه ثم بعد أن تترك يده تتسى اسمه الذي أخبرك به للتو؟ بعد بضع دقائق تحاول أن تتذكر اسمه فلا تفلح وتقول: "أنا آسف، هلا أخبرتني باسمك مرة أخرى؟" - لقد حدث هذا لنا جميعاً وهو أمر محرج.

فكر الآن في مدى روعة عدم اضطرارك لطرح هذا السؤال المخجل مرة أخرى، وسيندهش الناس - بعد أن تدخل قاعة احتفال - من قدرتك على تذكر اسم أربعين أو خمسين شخصاً، وبعد ساعات من انتهاء الحفل ستودع كلا منهم باسمه. كثيراً ما يأتي إلى الطلاب الذين يحضرون محاضراتي ويقولون لى عبارات من قبيل: "هل تصدق يا "كيفين" أنني أستطيع تذكر أسماء خمسين وستين أو حتى خمسة وسبعين شخصاً ممن قابلتهم، وعندما أفعل ذلك فإننى أفاجأ بأنهم هم الآخرون يتذكروننى! سيذهل الناس من قدراتك لأن أهم شيء يجب تذكره عن الناس هو أسماءهم، فهذا يسعدهم أكثر من أى كلام آخر، وهذا يسترعى انتباه واحترام الشخص في كل مرة يتم فيها مناداته باسمه. ولا شك في أن هذا الشخص سوف يتذكرك لأن هذا الأمر يندر حدوثه.

بمجرد أن تتعرف على شخص لأول مرة سيظل اسمه معك. مثلاً تذكر آخر مرة بدأت فيها عملاً جديداً، وفي أول يوم تعرفت على كل الموظفين في القسم معك وحتى إن كان عددهم قليلاً، مثل أربعة أشخاص، فغالباً ستكون قد نسيت أسماءهم بعد التعرف إليهم ببرهة قصيرة، وفي نهاية الأسبوع الأول ستكون قد حفظت أسماءهم بسبب التكرار، فبعد سماع اسم كل شخص عدة مرات استطعت أن تخزنه في ذاكرتك. وبما أن الأشخاص كان عددهم أربعة فقط فإنه لم يكن لديك الكثير من المعلومات ليتم معالجتها، لذلك تمكنت بمنتهى السهولة من حفظ أسماء الجميع.

لكن عندما تدخل قاعة بها أربعين أو خمسين شخصاً، فلن تحظى بفرصة سماع الاسم يتردد مرتين، وبالكاد سوف تتاح لك بضع ساعات أو أقل عادة لتتذكر كل الأسماء. ها هنا يأتي دور الذاكرة الهائلة المدربة حديثاً. في الفصول الثلاث التالية

من هذا الكتاب سنتعلم كيفية إدخال الأسماء إلى ذاكرة المدى القصير ثم نحافظ عليها لوقت كاف لتدخل ذاكرة المدى الطويل وتصير جزءاً من بنك المعلومات لديك. كما ناقشنا من قبل، هناك ثلاث خطوات أساسية لتذكر أى شىء:

١. مكان لوضع المعلومة، وهو المشجب.
٢. تحويل المعلومات إلى صورة.
٣. الفراء الذهني لربط الصورة بالمشجب: الحركة.

لقد غطينا - فى الفصول التسعة الأولى من الكتاب - كل خطوة أساسية وطبقناها بطرق مختلفة، وسنستخدم الآن هذه الخطوات لتذكر الأسماء. إن كل فصل من الفصول الثلاثة التالية سيركز على خطوة واحدة من الخطوات الثلاث، وبعد الانتهاء من الفصل الثانى عشر ومراجعة الدروس ستذكر أسماء كل الأشخاص فى الاجتماعات والحفلات بشكل كنت تظنه مستحيلًا . ربما لن تتمكن من تذكر أسماء خمسين أو ستين شخصًا على الفور - فمثل أى شىء فى الحياة يتطلب إتقان هذا الأمر قدرًا من الوقت والتدريب - ولكنى أضمن لك عدم الوقوع فى موقف حرج بالسؤال: "آسف، أخبرنى باسمك مرة أخرى؟".

ابتكار المشجب البصرى

كما تعلمنا مراراً وتكراراً، فإن أول شىء تحتاجه لى تذكر أى شىء آخر هو مكان لتخزين المعلومات فى برنامج الذاكرة الخارقة، هذا المكان هو المشجب. عندما نتعلم تذكر الأسماء سنستخدم المشجب البصرى، وهو يحمل هذا الاسم لأنه شىء تراه، وهو أول شىء تلاحظه فى أى شخص، وقد يكون شيئاً يرتديه الشخص مثل: رابطته عنق حمراء كبيرة، رداء، زاهى اللون عليه رسومات أزهار، حلية فى الشعر... إلخ. أو شيئاً فى وجهه أو جسم الشخص. (يد كبيرة، عيون سوداء) أو قطعة مجوهرات شكلها مثير ولافت للنظر. أو ربما قد تكون حركات الشخص ولغة جسده - شخص يتحدث بصوت عال أو يلوح بيديه بحركة عصبية، أو أى وضع مميز وغريب لجسمه، وقد يكون أى شىء - المهم أنه أول شىء يلفت نظرك فى الشخص. أحياناً نختار المشجب بسرعة، فقد نمر ببصرنا عبر القاعة ونجد شخصاً ما

ونلاحظ أول شيء لافت للانتباه في هذا الشخص. وفي أحيان أخرى لا نلاحظ سمة مميزة في شخص ما عندما نراه لأول وهلة، وعلينا أن نختر شيئاً تربط به اسم هذا الشخص. قد تفكر عندما ترى فتاة ما: "يا لها من بلوزة حمراء رائعة تلك التي ترتديها". وبالتالي تقول إنها "الفتاة ذات البلوزة الحمراء"، ثم تقول عن رجل آخر: "يا لها من رابطة عنق منقطة وصفراء وقبيحة تلك التي يرتديها هذا الرجل؛ وعندما يصبح اسم هذا الرجل "الرجل صاحب رابطة العنق الصفراء". وقد يكون هناك رجل بشارب فتطلق عليه اسم "السيد شارب"، أو غير ذلك مثل: الرجل ذو الشفاة الرفيعة، إلخ. تعلم الانتباه إلى تلك التفاصيل، لأنها ستصبح مشاجبك البصرية.

إليك نصيحة لاختيار المشاجب البصرية، اختر أشياء مادية ملموسة وليست مجردة. في تمارينك تعلمت بالفعل أن الأشياء المادية الملموسة من السهل تخيلها في صور، ونفس الشيء ينطبق على المشاجب، على سبيل المثال: إن لاحظت شخصاً مفروراً ويتحدث بفخر عن الأموال التي جمعها أو يحاول إقناع الناس بأرائه فلا تجعل اسمه: "السيد الكريه" أو ما شابه، بل الأفضل اختيار اسم "السيد ذو الفم الذي لا يفلق" أو "السيد صاحب الأموال". يجب أن يكون المشجب البصرى شيئاً مادياً ملموساً وبسيطاً لكي يساعدك في الخطوة التالية التي سنناقشها في الفصل التالي.

في مواقف محددة لن تحظى بفرصة الوقوف وملاحظة الأشخاص من أماكن بعيدة. قد يتصادف أن تتعرف على أشخاص لم ترهم من قبل، وفي هذه الحالة يصبح اختيار المشجب البصرى صعباً لمعظم الناس، لأنك عندما تتعرف على الشخص تركز على التحدث معه وجهاً لوجه. إن نصيحتي في هذه المواقف هو الاهتمام الفعلي بالشخص الذي تقابله والتركيز معه تماماً والانتباه الكلى والإنصات الفعلي له، وبالتالي تزيد فرصة استرخائك مما يجعلك تحظى بفرصة تأمل شعره وملابسه وسلوكه، وستبرز لك المشاجب البصرية، ومع مرور الوقت سوف تلاحظها بسرعة وسهولة أكثر.

وجدير بالذكر أن الاهتمام الفعلي بالناس ليس فقط مفيداً لذاكرتك، بل له فوائد جمة في مهارات التواصل مع الناس. عندما يشعر الناس باهتمامك سيتجاوبون معك بود وبتفتح وباهتمام فعلى، وستحظى بانتباههم بخصوص ما تقوله أو تفعله. كما ترى فإن مهمة إيجاد مشجب بصرى سهلة وبسيطة، أنت تشغل الذاكرة

بالتركيز على شيء ما، والتركيز، كما تعلم، يحفز الناقلات العصبية في المخ مما يحفز ويدعم الذاكرة، حتى إن كان التركيز بمقدار واحد على مائة وواحد على ألف من الثانية. هذا كل ما يتطلبه الأمر، ويتكوين الصور ستستخدم المواد التي يحتاجها المخ للتذكر.

في هذه اللحظة أريدك أن تقوم بتمرين في اختيار مشاجب بصرية. انظر للصور في الصفحة التالية واختر مشاجب بصرية من الأربعة أشخاص الموجودين. أريد أن أذكرك بشيء آخر. المعيار هنا للقياس هو: " جيد، أفضل، والأفضل على الإطلاق". لا توجد إجابة واحدة صحيحة لكل صورة، فافعل ما يفلح معك بأفضل طريقة، لأنك أنت من يلاحظ الشخص وأنت الذي تختار المشجب البصري. الشيء الأهم هو أن تركز على جانب واحد من كل صورة.

ألق نظرة على الصور واختر مشجباً بصرياً واحداً لكل شخص الآن. ◆
الآن، اذهب إلى نهاية هذا الفصل وانظر للمشاجب البصرية التي اخترتها لكل صورة. ◆

أتمنى أن تكون قد وجدت التمرين ممتعاً. وكما ترى، فإنه أمر بسيط، والأهم أنه يجبرك على ملاحظة من تقابلهم، وعندما تلاحظ تركيز، وبدلاً من أن تنظر فقط لأي شخص بشكل عابر ثم تتسى ما رأيت للتم، ستدرب نفسك على حفظ الاسم والشكل.



ملخص الفصل العاشر

المشجب البصرى

وهو أول ما تلاحظه فى أى شخص

نوعان من المشاجب البصرية

١. دائمة: سمة دائمة للامح الشخص فى الوجه أو الجسم، وتشمل الحركات والسلوك.
٢. مؤقتة: شىء ملحوظ لكنه مؤقت وزائل فى شكل ومظهر الشخص، كقطعة ملابس أو مجوهرات.

باختيار المشاجب البصرية، نكون قد قمنا بأول خطوة من ثلاث خطوات نحو تذكر أى شىء: لقد أوجدنا مكاناً لحفظ المعلومات.

الفصل العاشر- تمارين ذهنية ضرورية

التمرين

اختر مشجباً بصرياً لخمسة أشخاص قابلتهم اليوم. فى نهاية اليوم اجلس وتخيل المشاجب البصرية بأكبر قدر من الوضوح.

| |
|--|
| ١. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ٢. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ٣. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ٤. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ٥. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ٦. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ٧. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ٨. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ٩. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١٠. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١١. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١٢. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١٣. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١٤. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١٥. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١٦. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١٧. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١٨. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ١٩. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |
| ٢٠. <input type="checkbox"/> المشاجب البصرية |

١١ تذكر الأسماء :

الجزء الثاني

في الفصل السابق تعلمت تكوين المشاجب البصرية وهي الخطوة الأولى لتذكر أسماء الأشخاص. الآن، ما الخطوة التالية لتذكر أى معلومة؟ تحويل المعلومات إلى صورة، وهذا هو ما سنتدرب عليه في هذا الفصل: تحويل اسم ولقب أى شخص إلى صور.

لنفترض أنك تريد تذكر اسم شخص يدعى "بيل"، سنحول الاسم إلى صورة بطريقة تعلمناها في الفصل السادس؛ وهي لعبة التركيز، حيث نقسم الكلمات إلى مقاطع ثم نقوم بتكوين صور صوتية لكل مقطع، ثم نجمع المقاطع معاً لنأتى بالكلمة كلها، وإن كانت الكلمة مقطعاً واحداً فإننا نأتى بصورة صوتية للكلمة كلها.

القاعدة الخاصة بتحويل كل مقطع إلى صورة هي التركيز على نطق الصوت في المقطع لا على طريقة كتابته، لأن الصوت قد يذكرنا بأشياء ومفاهيم أخرى معنوية أو أمور مادية ملموسة. وقد ذكرنا أن الأشياء البسيطة الملموسة هي الأسهل في تلك الطريقة، لكن لا بأس بالمفاهيم المجردة أيضاً.

سنفعل نفس الأمر مع تحويل الأسماء صوره، وهدف تكوين الصور هو بناء مفردات الأسماء لأن هذا الأمر بمثابة تعلم لغة جديدة، عندما تتعلم معانى كلمات محددة يظل المعنى واضحاً وفورياً عندما تسمع الكلمات لاحقاً في المستقبل. وينطبق

نفس الأمر على تذكر الأسماء، وفي هذا الفصل سننمى مفرداتنا الخاصة بالأسماء، وفي الفصل التالي سوف تتعلم كيف تستخدم هذه المفردات لاستدعاء أسماء الناس الذين تقابلهم في أى موقف.

تكوين صورة للأسماء الأولى

لنستعرض بضعة أمثلة على تكوين صور للاسم الأول، وتذكر أنك تقوم ببناء المفردات ووضع الأساس لتذكر الأسماء مستقبلاً.

عندما تسمع اسم شخص فقسّمه إلى مقاطع وفكر في معنى صوت ونطق كل مقطع. مثال على ذلك اسم "Bill" (بيل)، سيجعلك تفكر في عمله ورقية من فئة الدولار أو منقار البطة، وكلاهما صورة جيدة. بالنسبة للاسم "Mike" (مايك) ستخيل صورة مايكروفون، واسم "John" (جون) أنا أتخيل صورة المرحاض (بسبب المصطلح الانجليزى " I Will Go to The John " ويعنى سأذهب إلى المرحاض). إن كان الاسم هو (دونالد) " Donald " فقد تخيل البطة دونالد من شخصيات والت ديزنى بدلاً من تقسيم الاسم لمقطعين، تذكر أن جمع المقاطع مسموح به أيضاً.

إليك اسماً صعباً: " sue " (سو) إن ركزت في صوت هذا الاسم ونطقه فقد تتذكر قبائل " سو " " Sioux " من الهنود الحمر أو الفعل "يقاضى" " sue "، وكلاهما مفهوم مجرد، لكن تذكر أن مفتاح اختيار الصور المجردة هو البساطة والوضوح قدر الإمكان، فمثلاً إذا اخترت مثال المقاضاة تخيل صورة قاض للاسم " sue " ومعه المطرقة ويرتدى العباة السوداء، أو تخيل استدعاءات من المحكمة أو ميزان العدل. يجب أن تكون الصور موحية وواضحة وأقرب للواقع، ولطالما ركزت على أهمية هذه النقطة في ثنايا هذا الكتاب. بعض المشاركين في محاضراتي اختاروا كلمة (بدلة) " suit " لكى تذكرهم بالاسم " sue " لأن النطق متشابه إلى حد كبير، وهذا مسموح به أيضاً، وليس بالضرورة أن تكون الكلمتان متطابقتين في النطق، بل أن يكون التشابه كافياً بحيث تذكرك إحداها بالأخرى.

إليك اسمين أطول قليلاً، اسم (روزان) " Roseanne " ، الذى يشبه نطق كلمتى " rose " (وردة) و " ant " (نملة)، لذلك يمكنك تخيل صورة تجمع بين العنصرين. بالنسبة لاسم روبرت سأختار كلمتين: " rob " (يسرق) و "hurt"

(يؤلم) وأتخيل سارقاً مجروح الأصابع وملفوفاً حولها ضمادة. بالنسبة لاسم "Beverly" (بيفرلى) فإنه يذكرنى برافعة Lever من نوع ما أو أوراق الشجر "leaves"، ويصبح الاسم له الصورة: " lever leaves " أتمنى أن تكون متفهماً الآن لكيفية عمل هذه الطريقة.

يتساءل بعض الناس فى محاضراتى عما إذا كان تكوين صورة لكل اسم نسمعه يحتاج إلى مجهود كبير أم لا - فتجدهم يقولون: " لا نريد أن نقوم بذلك فى كل مرة نقابل فيها شخصاً ما "، لكن من هنا ينبع جمال هذا النظام ، فبمجرد أن تقوم بابتكار صورة فإنك يمكنك استخدامها عدة مرات، كما فى مثال "مايك"، يمكنك استخدام صورة المايكروفون مع كل من يحمل هذا الاسم، فكما ذكرت لك، أنت تبني مفرداتك على هذا النحو، وكما هو الحال فى تعلم لغة أجنبية، يستغرق الأمر وقتاً لكى تعرف معانى الكلمات، لكن بمجرد اتضحها لك ستستخدمها بسهولة وبدون جهد لاحقاً.

لكى تفهم كيفية عمل ذلك، سنعود للفصل السابع عندما ربطت عشرين كلمة بعشرين مشجياً من قائمة الشجرة. إن قلت رقم ٧ مثلاً، فما الذى سيستدعيه ذهنك؟ النرد أليس كذلك؟ ماذا عن الرقم (١٠)؟ كرة البولينج، و(١٢) البيض. ومفردات الصور للأسماء تعمل بنفس الطريقة، فى ذاكرتك ستحل صورة الاسم محل الاسم نفسه.

أريدك أن تؤدى التمرين التالى، ستجد أدناه قائمة لأكثر عشرة أسماء شيوياً ولا تقض سوى بضع ثوان فى كل اسم لتبتكر له صورة، وتأكد من أنك تأتى بصورة مناسبة لك حتى يكون من السهل تذكرها، وتكون بالتالى مفيدة لتستخدمها مرات عديدة. اكتب اختياراتك لكل اسم فى المساحة المتروكة لهذا الغرض. نعم اكتبها - وسترى السبب لاحقاً، وبعد الانتهاء من كل القائمة عد لنهاية الفصل وقارن اختياراتك باختياراتى. اذهب للقائمة وافعل هذا الآن. ◆

اختيارك للصور

قائمة الأسماء

.١

١. والدو Waldo

.٢

٢. والاس Wallace

| | |
|----|------------------|
| ٣ | ٣ . دوللي Dolly |
| ٤ | ٤ . ديبى Debbie |
| ٥ | ٥ . نيكول Nicole |
| ٦ | ٦ . جان Jan |
| ٧ | ٧ . آن Ann |
| ٨ | ٨ . جيم Jim |
| ٩ | ٩ . جو Joe |
| ١٠ | ١٠ . مارك Mark |

الآن، توجه لآخر الفصل وانظر لخياراتي ثم عد إلى هنا. ◆
 ما مدى تشابه خياراتك وخياراتي؟ أتمنى أن تكون قد لاحظت أنني اخترت
 صوراً بسيطة وواضحة، فهي عناصر يمكن تخيلها بسهولة، وهذه هي النقطة المهمة.
 فبالنسبة للرقم (٣) اختار العديد من الناس الممثلة "دوللي بارتون"، لكن لا تختار
 المشاهير. فالأشخاص عامة لا يصلحون كي يكونوا صوراً ذهنية. إليك ملحوظة
 أخرى: اجعل الصورة صغيرة، فمثلاً رقم (٨) للاسم "جيم" فإن صورة كرة السلة
 أو شخصية "جيم" النحيل أفضل من أن تتخيل صالة ألعاب رياضية بأكملها (لأن
 نطق "جيم" يشبه نطق كلمة "Gym") بل اجعل الصورة واضحة وبسيطة ليسهل
 تذكرها.

حسناً، ستمود خلال لحظات للقائمة أعلاه، ولكن لكي تعزز الرابطة بين الصور
 والأسماء التي كونتها للتو، أريدك أن تغطي اختياراتك من الصور بحيث لا ترى سوى
 الأسماء الأولى الموجودة على يمين الصفحة. راجع الأسماء لترى ما إذا كنت تتذكر
 الصور التي اخترتها أم لا. خذ وقتك في هذا الأمر وتأكد من أنك تستطيع ذكر
 الصورة بمجرد النظر للاسم أم لا. كرر هذا الأمر عدة مرات لأن بعض الأسماء
 صعبة، ويمكنك أن تكرر هذا خمس مرات على الأكثر مع الأسماء الصعبة لكي
 تتذكرها، فمن المهم أن ترسخ هذه القاعدة من المفردات. افعل هذا الآن. ◆

أريدك أن تقوم بالعكس الآن، غط الأسماء وانظر للصور لترى هل ستتذكر الاسم
 أم لا. إن كنت قد أدبت التمرين جيداً بشكل صحيح ستتذكر بشكل فوري، وستقفز

♦ الأسماء إلى ذهنك على الفور. عد للقائمة وافعل هذا الآن. حسنًا، عند هذه النقطة ستكون قد أسست أولى مفردات الصور لأول عشرة أسماء. دعنى أذكرك بأن تعمل على تنمية هذه المفردات بالتدريب على هذه الطريقة مع كل من سيقابلك، وبالتالي ستجمع مفردات صور كثيرة للعديد من الأسماء، وكلما زادت سيسهل على ذاكرتك أن تعمل بأقصى قدراتها.

صور للألقاب

الآن سنتدرب على تكوين صور للألقاب، وهى أصعب عادة من الأسماء الأولى، لأنها أطول وأقل شيوعًا، وستحتاج لعمل أكبر لتقسيمها إلى مقاطع وتكوين صور لها، كما أن تنمية مفردات صور لها لتستخدمها لاحقاً يكون أصعب أيضاً، مثلاً كم عدد من يحمل لقب " Kowalski " كوالسكى " أو " Martinelli " " مارتنيللى " الذين ستقابلهم طوال حياتك؟

قد لا تريد التدرب على هذا، لكن قد تأتى ظروف تفرض عليك تذكر اسم ولقب الشخص بالكامل، ولدى طلاب فى محاضراتى بيدأون فى العمل على تذكر الاسم الأول واللقب على الفور معاً، ويجيدون ذلك ويستمتعون به.

لكن أريد أن أذكرك بشيء: يجب أن تتعلم السير قبل الجرى؛ أى لا تتسرع وتمهل وابدأ بالتدريج وتأكد – عند ممارسة الأمر على أرض الواقع – من أنك تتق فى معرفتك للاسم الأول قبل اللقب، وكما قلت، فإن البعض يتمكن من هذا بسهولة لكن معظم الأشخاص يحتاجون لأيام قليلة أو حتى أسبوع للقيام بذلك، لذلك تدرب على الأسماء الأولى قبل الانتقال للألقاب – فالنجاح بينى الثقة، والفضل له تأثير عكسى تماماً، ولا تقس على نفسك لأن الأمر يستغرق وقتاً طويلاً للعمل على تذكر الألقاب، وأنت مثل الغالبية العظمى من طلابى.

طريقة تحويل اللقب لصورة هى نفس الطريقة المتبعة مع الأسماء. سنقسم اللقب إلى مقاطع، ثم نحول كل مقطع إلى صورة بناءً على صوته أو ما يمثله بالنسبة لنا. يمكنك جمع المقاطع معاً أو اختيار أصوات مشابهة، لكن ليست مطابقة – للمقطع الذى تحاول تحويله لصورة. هيا نستعرض بعض الأمثلة:

إن كان لقب من قابله هو " جونسون " Johnson "، فيمكن تقسيمه إلى مقطعين " John " و" son "، ونتخيل لـ " John " صورة المرحاض و" son " نتخيل لها صورة

الشمس " sun " أو ابن شخص ما. لكن مثال الصورة الشمس " sun " هي الأفضل والأبسط والأكثر وضوحاً من مثال " son " الابن لأنه مثال غامض ومبهم. استغرق بضع ثوان لكي تتخيل صورة مرحاض وشمس في كبد السماء الزرقاء كصور للقب " Johnson " لكي تتذكره هكذا دوماً.

ماذا عن اللقب " ماسكويتز " Maskowitz " : سيكون تقسيمه " Mask_kow_itz " المقطع الأول يذكرني بالقناع " mask " وأتخيل له صورة قناع في حفل تنكري. المقطع التالي " Kow " يذكرني بالبقرة " cow " وأتخيل صورة بقرة كبيرة بنية اللون. آخر مقطع هو " witz " ويتز " ويذكرني بالساحرة الشريرة " witch " أو ربما " whip " سوط". ويمكننا تخيل ثلاث صور متعاقبة للقناع والبقرة والساحرة: " Mask- Cow-Witch " تذكر لقب ماسكويتش " Maskowitz " فهي أصوات متقاربة للصورة وتذكرنا باللقب جيداً.

لكن ماذا إن نطق أحدهم الاسم مختلفاً، كأن يقول " Mas _ kow _ itz " ؟ ماذا ستفعل؟ للمقطع الأول سنستخدم كلمة " Mass " بمعنى " شعائر دينية " والمقطع الثاني سيظل cow (بقرة) ، والأخير سيكون " itch " " يحك " ، وسيكون الاسم وصورة: mass _ cow _ itz ومازلنا سنتذكر بسهولة أليس كذلك؟ تذكر أن المهم هو الصوت والنطق، لأن النطق سيدركك بالصورة التي بنيت على أساسه.

ماذا عن لقب " سيفرون " " Saffron " (الزعفران) البعض يفكر في وجبة الأرز بالزعفران، والبعض يحول هذا الاسم إلى مقطعين " saf " و " ron " ، ويتحول المقطع الأول " safe " (خزانة) والمقطع الثاني إلى " run " (يجرى) على الرغم من اختلاف النطق قليلاً، ويتحول الصوت safe_run إلى " saffron " فتتذكر اللقب.

ماذا عن " كوالسكي " " Kowalski " ؟ لديك خياران، ski_wal_kow مما يعطينا صورة زلاجة ski و حائطاً wall و بقرة cow ، الثاني، يمكننا أن ندمج أول مقطعين معاً: " kowal " ويشبه في نطقه صوت كلمة " koala " أي دب الكوالا وتبقى على مقطع ski زلاجة. كلاهما يصلح كطريقة ممتازة للتذكر.

فلنرى مثلاً آخر؛ وهو كلمة Jeffries " جيفريس ". أول مقطع هو " Jeff " وهو اسم مستقل بذاته أو يذكرنا بنطق كلمة " chef " (طاه) وتخيل صورة قبعة الطاهي. ماذا عن " Fries " ، والتي يشبه نطقها كلمة " Freez " (يتجمد) ، وبالتالي نتخيل شيء مجمد مثل مكعب ثلج أو صورة شخص تصطك أسنانه من البرد. والبعض يستغل التشابه بين " fries " و " fries " بمعنى بطاطس محمرة، وأي صورة تصلح طالما ستذكرنا بالاسم.

أريدك أن تتدرب على عشرة ألقاب فى القائمة التالية، وتبتكر صورة صوتية لها كما فعلت مع قائمة الأسماء الأولى، ولا تستغرق أكثر من بضع ثوان لكل اسم فى تقسيمه وابتكار الصور له، ثم واكتب كل ما تخيلته بجوار الاسم. افعل هذا الآن.

اختيارك من الصور

قائمة الألقاب

- | | |
|-----|----------------------|
| ١. | آتووتر Atwater |
| ٢. | كارمايكل Carmichael |
| ٣. | كراوفورد Crawford |
| ٤. | جاردنر Gardner |
| ٥. | هوكنز Hawkins |
| ٦. | جاريت Jarrett |
| ٧. | راينوفيتش Rabinowitz |
| ٨. | شوستر Schuster |
| ٩. | شيلتون Shelton |
| ١٠. | وين Wayne |

اتجه الآن لآخر الفصل لترى خياراتى من الصور وعد إلى هنا. ◆
 ما مدى تشابه اختياراتك واختياراتى؟ لنراجع بعضها، ماذا عن رقم (٢) كارمايكل Carmichael؟ بالنسبة لى تشبه كلمتى car-bicycle سيارة / دراجة، تشبه "كارمايكل" أليس كذلك؟ ماذا عن القفاز الأبيض؟ لأن الاسم يذكرنا بالمشاهير مثل المطرب "مايكل جاكسون"، والصورة التى تذكرنا به هى القفاز الأبيض. لا بأس باستخدام أغراض المشاهير أيضاً.
 ماذا عن رقم (٩) Shelton وأول مقطع " shel " يذكرنا بكلمة صدفة البحر " seashell " والمقطع الثانى هو " ton " يذكرنا بكلمة " ton " (طن) أو " tin " (علبة صفيح) ، لكن " tin " أفضل لأنها ليست كلمة مجردة وهى أصغر فى الحجم! ShellTin تشبه "شيلتون".

أريدك أن تكرر ما فعلته مع قائمة الأسماء الأولى في قائمة الألقاب، غط الصور وانظر إلى الأسماء وحاول تذكرها ثم راجع كل لقب عدة مرات. افعل هذا الآن. ◆
افعل العكس الآن، غط الأسماء وحاول أن تتذكرها من الصور. افعل هذا الآن. ◆

لنراجع ما فعلناه في هذا الفصل، لقد أتقنت الخطوة الثانية في عملية التذكر في هذا الفصل، وهي ابتكار وتكوين الصور، لقد راجعنا صور الأسماء الأولى والألقاب، وقد كانت الأسماء الأولى أكثر سهولة في تكوين الصور، لذلك إن وجدت أن الألقاب يصعب عليك حفظها فحاول أن تتقن أولاً مهارة حفظ الأسماء الأولى، وكلما داومت على ممارسة هذه الطريقة أصبحت أكثر سهولة ويسر بالنسبة لك مما سوف يجعلك تنتقل تلقائياً إلى مرحلة حفظ الألقاب، ولكن استغرق وقتاً في هذه العملية ومارسها بالإيقاع المناسب لك.

حان الوقت لدمج الصور بالمشاجب من الفصل السابق، لكن تأكد من مراجعة التمارين قبل الانتقال للفصل الثاني عشر، وبعد اعتياد تحويل الأسماء إلى صور ستعلم تحويل الصور بدورها إلى مشاجب بصرية بسهولة، وفي أقل في وقت ممكن.

صور "كيفين" للأسماء الأولى

١. Waldo والدو. wall حائط وعليه عجيب dough
٢. Wallace والاس. wall حائط معلق فوقه قطعة دانتيل lace
٣. Dolly دوللي. doll دمية
٤. Debbie ديببي bee _ dead نحلة ميتة
٥. Nicole نيكول. coal _ nickle حشرة فوق قطعة فحم أو معدن النيكل
٦. Jan جان - jam مربى
٧. Ann آن - ant نملة
٨. Jim جيم - كرة سلة أو شخصية جيم النحيل (أفضل من صالة الألعاب Gym)
٩. Joe جو - hoe مجرفة أو شخصية "جى آى جو" أو coffee قهوة
١٠. Mark مارك - قلم تحديد ملون marker

صور "كيفين" للألقاب

١. Atwater أتوتر - Ants in water نمل فى ماء
٢. Carmicheal كارمايكل - car + bicycle سيارة + دراجة أو قفاز أبيض مرصع بالجواهر
٣. Crawford كراوفورد - crow + ford غراب يقود سيارة فورد
٤. Gardner جاردنر gardener البستاني
٥. Hawkins هوكنز. hawk + inn صقر يدخل فندقاً
٦. Jarrett جاريت. jar + rat برطمان وفأر أو كرسى chair وفأر
٧. Rabinowitz رابينووفيتش. robin + witch طائر أبو الحناء والساحرة الشريرة
٨. Schuster شوستر - shoe store متجر أحذية
٩. shelton شيلتون صدفة بحرية وزنها طن - shell + ton ، أو صدفة مصنوعة من الصفيح
١٠. Wayne وين. cane عصا

ملخص الفصل الحادى عشر

تحويل الأسماء إلى صور

هذا الأمر يشبه تماماً تحويل أى مفهوم مجرد إلى صور.

١. تقسيم الاسم لمقاطع؛ إن كان الاسم عبارة عن مقطع واحد، استخدمه بأكمله.
٢. اغلق عينيك وانطق الاسم أو المقطع بصوت عال عدة مرات.
٣. ابتكر صورة صوتية أو شيئاً يرمز للصوت.

نصائح مفيدة لتحويل الأسماء إلى صور

١. لا تستخدم أسماء المشاهير، بل يمكن استخدام شيء يمثل المشاهير.
مثال: لن تذكر اسم "مايكل" باسم المطرب "مايكل جاكسون"، لكن ما يمثله، وهو القفاز الأبيض المزين بالجواهر.
٢. استثناء: يمكن استخدام شخصيات الرسوم المتحركة.
إن كانت الصورة كبيرة فبسّطها.
مثال: من أجل تذكر اسم Jim لا داعي لتشبيه بصالة الألعاب "gym"
بل بصورة صغيرة مثل كرة السلة.

تحويل الألقاب إلى صور

هذا يحدث بالضبط بنفس طريقة تحويل الاسم الأول والمجردات لصور، إن أمكن.
قسم الاسم أو اللقب إلى مقاطع وأغلق عينيك وانطق المقطع بصوت عال (ويمكن جمع المقاطع إن لزم الأمر): وابتكر صوراً صوتية أو رمزية للصوت، وتجنب تخيل شخص حقيقى له نفس اللقب.

الفصل الحادى عشر- تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

ابتكر صورة لكل اسم مما يلى واكتب الكلمة التى تمثلها بجوار الاسم فى المساحة الفارغة المتاحة، ثم عد لقائمة مرشد الأسماء فى آخر هذا الكتاب بعد انتهائك من التمرين كله.

Al آل

Andy آندى

Art آرت

Barry بارى

Ben بن

Bob بوب

Carl كارل

Dan دان

Donald دونالد
Ed إد
Frank فرانك
Harry هارى
Jack جاك
Jeff جيف
Martin مارتين
Anita أنيتا
Betty بيتى
Carol كارول
Cindy سيندى
Diane ديان
Dorothy دروثى
Elizabeth إليزابيث
Fran فران
Jean جين
Kris كريس
Mary مارى
Nancy نانسى
Pat بات
Ruth روث
Toni تونى

التمرين ٢

لمدة ٢١ يوماً، اختر ألقاب خمسة أشخاص تعرفهم وابتكر صور ذهنية لكل لقب ،
واجمل تلك الصور صوتية أو رمزية بطريقة ما.

١٢ تذكر الأسماء:

الجزء الثالث

دعنى أطلعك على قصة سريعة. كنت فى زيارة لمؤسسة مبيعات فى نيويورك فى رحلة عمل تتعلق بمعهد الذاكرة الأمريكى الذى أديره، وكنت أتحدث مع إحدى السيدات فى بعض أمور العمل عندما قاطمتنى مع رجل شاب مر بالجوار، وبعد أن تبادلنا بعض العبارات اعتذرت لى عن المقاطعة، وقدمت لى الرجل قائلة: " كيفين، هذا توم ... إلخ مدير فرع شركتنا فى أطلانطا "

" أهلا يا توم، أنا كيفين ترودو، سررت بمقابلتك "

قال الرجل: " وأنا أيضا سررت بمقابلتك " ثم انصرف.

بعد ٦ شهور كنت فى بهو نفس المبنى فى نيويورك انتظر حضور المصعد، وانفتح باب المصعد وخرج حوالى ثلاثين شخصا وتمرفت على نفس الرجل وعرفتني أيضا وقال:

" مرحبًا أنت رجل الذاكرة " وجاء نحوى وهو يبتسم.

وقد قلت له محييا: " مرحبًا، وأنت توم " ... إلخ " وتذكرت اسمه ولقبه.

اندهش الرجل وقال متلثمًا: " لا أصدق أنك تذكرت اسمى بالكامل! "

ضحكت وقلت له: " أنا أيضا لا أصدق أنني تذكرته! " كان يبتسم ابتسامة كبيرة، وطلب منى - بعد المزاح والضحك - أن أمر على مكتبه لبضع دقائق بعد انتهاء مهمة

عملى.

أحب رؤية رد فعل الناس عندما أذكر أسمائهم وأرى الابتسامة الكبيرة على وجوههم، وأجدهم منفتحين معى وهم منبهرين من تذكرى لأسمائهم كاملة. تلك طريقة رائعة لمعرفة الناس على المستوى الشخصى وتوفر الفرص فى مجال العمل أيضاً.

بمجرد انتهائك من هذا الفصل ستمتلك تلك المهارة وتضيفها إلى مهاراتك أيضاً. إليك الدرس الثالث والأخير لتذكر الأسماء؛ ألا وهو استخدام الحركة النشطة - فسوف سنأخذ مشاجب الفصل العاشر لنربطها بالصور الصوتية من الفصل الحادى عشر. لقد قمنا بالفعل بتمارين كثيرة للربط بالمشاجب فى هذا الكتاب، وبالتالي سوف تكون هذه الخطوة غاية فى السهولة بالنسبة لك، وجمع كل تلك الخطوات معاً سيعمد بمثابة تزيين الكمكة.

عندما تربط العديد من الأسماء بالمشاجب البصرية ستدرب ذاكرتك على تجميع المعلومات فى ملفات لاستخدامها فى المستقبل، مما يعيدك لتذكر أسماء كل من تقابلهم يومياً. قد يبدو دمج الثلاث ملفات الخاصة بعملية تذكر الأسماء صعباً ومرهقاً فى البداية - مثل تعلم القيادة أو تعلم لغة أجنبية، لكن الأمر بالتدريب سيصبح سهل وستقوم به بدون تفكير.

إذا بدا هذا الأمر وعداً منى لكم لن يمكن الوفاء به، فدعونى أذكركم بأنكم فى الفصل التاسع تمكنتم من ربط عشرة عناصر بمشاجب قائمة المنزل فى مدة زمنية لم تتجاوز خمس ثوان لكل عنصر، وقبل ذلك لم تكن تصدق أن هذا فى إمكانك، لذلك ثق بذاكرتك أكثر، فلقد رأيت مدى قوتها - استمر فى الثقة بها، وستقوم بالعمل المنوط بها، وبالطبع سأقودك لذلك عبر التمارين خطوة بخطوة.

تأكد فقط من أنك تطبق الطرق بالضبط كما أصفها لك، سترى فى الصفحات القادمة صوراً فوتوغرافية لعدة أشخاص مختلفين، ثم تختار مشجياً بصرياً لكل شخص وتحول اسمه إلى صورة ثم تربط الصورتين بحركة هزلية مبالغ فيها. تذكر أن ربط الصورتين يجب أن يتم بشكل غير منطقى، ولا تنس نصائح الربط الجيد بالمشجب: إن كانت الحركة منطقية أو مملة فستكون سيئة. وأخف الانفعالات على المشهد اسمع الأصوات، وشم الروائح. اجعل المشهد حياً لأقصى حد، فكلما زادت الحركة كان ذلك أفضل.

الآن، انظر إلى الصورة الأولى أدناه. هناك ست صور سوف تشاهدها، وأريد

منك أن تتخيل أنك تقابل هؤلاء الأشخاص لأول مرة. وبعد النظر إلى أول صورة، سوف أقودك عبر الخطوات الثلاث إلى مرحلة التذكر ببطء وروية وترتيب، وسوف تعرف ما ستحس به عند تطبيقها في الواقع.

الخطوة الثالثة : تجميع كل الخطوات

الصورة ١. انظر للصورة الأولى، وستسمى هذا الرجل السيد "باييون" لأن الباييون هو المشجب البصرى الخاص به لأنه أول ما يلفت الانتباه عند النظر لصورة هذا الرجل. استغرق عدة ثوانٍ للملاحظة شكل وحجم وخامة هذا الباييون والنقوش التي تزينه.



لتفترض أن اسم هذا الرجل هو "هارى"، قل اسمه بصوت عالٍ كأنك تردده بينما تصافحه: "هارى". وفي أثناء ذلك فكر في كيفية ابتكار صورة صوتية لاسم "هارى". قد تفكر في بضعة احتمالات — لكن عن نفسي سأتخيل صورة "hair" (شعر) لأننى استخدمها دومًا مع اسم (Harry)

هارى". ابتكر صورة واضحة في خيالك للشعر وألوانه وكثافته وملامسه. الآن، إلى الخطوة الثالثة. اربط الشعر بالباييون الذى هو المشجب البصرى، وتذكر أن تستخدم صورة متحركة لربط كلا العنصرين، ربما تتخيل أنك تخيط الباييون باستخدام شعرة أو تلف الشعر حول الباييون بسرعة. اختر حركة واضحة وبسيطة لربط الصورتين معًا وتخيلها بوضوح قدر الإمكان. ما المشجب البصرى في الصورة الأولى؟ الباييون، وما المشجب الذى ربطناه به؟ الشعر "hair" لأنه يشبه نطق اسم هارى "Harry".

الصورة ٢. انظر جيداً إلى هذه السيدة، وقرر المشجب البصرى الذى ستختاره لها، ويمكنك اختيار العديد من الأشياء التى ترتديها. لكنى سأختار القرط. لاحظ القرط لثوان بحيث تحفظ شكله فى الذاكرة.



اسم السيدة هو "جودى" "Judy" انطقه بصوت عال. ما هى الصورة المناسبة لاسم "جودى" سوف يصعب تقسيم اسم جودى لمقطعين، لذلك لن أستخدم صورة صوتية ولكنى سأستخدم شيئاً يمثله. اسم "جودى" بالنسبة لى: حذاء أحمر. لماذا حذاء أحمر؟ لأنه يذكرنى بشخصية بطلة

فيلم "ساحر أوز" التى كان اسمها "جودى جارلاند" تذكر أنتى أخبرتك فى الفصل السابق ألا تستعين بأسماء المشاهير، بل بشيء يذكرك بهم مثل قفاز "مايكل جاكسون" والحذاء الأحمر الذى يذكرنى بشخصية من هذا الفيلم.

فى عين ذهنك اربط الحذاء الأحمر بقرط السيدة - فى الفيلم السابق - بحركة قوية وواضحة، ربما ترى الحذاء الأحمر متدلياً من القرط فى أذنها أو يدور حولها، أو ربما تتخيل أنك توجهت إلى تلك المرأة وقلت لها: "إننى معجب بقرطك" وأخذت تشد الحذاء الأحمر من قرطها. وهى تتأوه. فى عين خيالك، ابتكر مشهداً للقرط والحذاء مع رؤية كل التفاصيل بوضوح: الألوان والحركة، واجمل الصورة مبالغاً فيها بخيالك.

لنراجع الصورة (٢)، ما هو المشجب البصرى؟ القرط، ما صورة الاسم؟ الحذاء الأحمر. لماذا؟ لأنه يمثل اسم "جودى". ♦

الصورة ٣. لنفحص الصورة الثالثة، سنسمى هذا الرجل "السيد ذو القميص المخطط". لاحظته وتأمل قميصه لثوان معدودة بحيث تترسخ صورته في ذاكرتك.



اسمه "بيل" Bill، ما هي الصورة الصوتية لهذا الاسم؟ لقد ذكرناها من قبل: عمله فئة دولار (dollar bill) وبالتالي، اربط العملة بالقميص المخطط. ربما العملات الورقية تحاول الإمساك بالقميص وهو يحاول الهرب والتملص منها. ربما تخيلت العملات الورقية الضخمة تلف نفسها حول القميص، أو ربما يكون هناك ورقتان

فئة دولار مثبتتين كالجناحين حول القميص والرجل يطير بهما.

بينما تربط العملات بالقميص اجعل الحركة الواضحة مبالغاً فيها وتأكد من وضوح صورة العملات: هل هي كبيرة أم صغيرة؟ هل هي قليلة أم كثيرة؟ لا تنس إدراج المشاعر في المشهد. ربما العملات جديدة ولها صوت وملمس ورائحة النقود الجديدة التي تم صنعها حديثاً.

هيا نراجع، ما هو المشجب البصرى للصورة (٣)؟ قميص مخطط، ما الذى

سنربطه بالقميص؟ الدولار - لأن الرجل اسمه "بيل" Bill. ◆

عد للصورة الأولى وانظر إليها. ما المشجب البصرى الخاص بها؟ البايون، وما

الذى سنربطه به؟ الشعر. ما اسم الرجل؟ "هارى" Harry.

الصورة (٢)، ما هو المشجب البصرى؟ القرط، وما الذى سنربطه به؟ الحذاء

الأحمر. ما اسم السيدة؟ "جودى".

الصورة (٣). ما هو المشجب البصرى؟ القميص المخطط، ما الذى سنربطه به؟

عملات ورقية من فئة الدولار. ما اسم الرجل؟ "بيل" Bill.

الصورة ٤. انظر للصورة ٤، سنطلق على هذه السيدة اسم "الآنسة نظارة"، وهذا هو المشجب البصرى الخاص بها، واسمها ماري Mary. كيف سنحول اسم ماري Mary إلى صورة؟ تقسيم الاسم لمقطعين صعب جداً، لكن سنحاول إيجاد صورة لها نفس صوت ونطق الاسم "مارى"، ماذا عن "Marry" "يتزوج". ما الصورة التي تمثل هذه الكلمة؟ تذكر أننا نريد صورة بسيطة لكلمة marry مثل فستان الزفاف أو كعكة الزفاف. ما الخيارات الأخرى لاسم "مارى"؟ مثلاً؛ البعض يفكر فى لعبة الأرجوحة الدوارة "merry _ go _ round" ولا



بأس فى ذلك، أو حتى السيدة مريم العذراء، لكن صورتى أنا لاسم "مارى" هى الحصان. لماذا؟ هل يمكنك التخمين. لأن المهر "mare" يشبه فى نطقه اسم "مارى" Mary، وهو نوع من التدليل لاسم "مارى" أيضاً.

هل ترى إلى أى حد يمكنك أن تطلق لخيالك العنان عندما تبتكر الصور؟ حتى إن كان الأمر صعباً فى البداية ومعقداً، فكلما قمت به ستستمع أكثر بإطلاق العنان لخيالك ليبتكر تنويعات صور مختلفة. أنا أستخدم صورة الحصان لأتذكر اسم "مارى"، لكن يمكنك الإتيان بصورة لم يستخدمها أحد قبلك، وهذا ممتاز، وذلك هو جوهر الذاكرة الخارقة.

لنربط الحصان الآن بالمشجب البصرى: يا إلهى! النظارة كبيرة ولونها فضى، وأنا أتخيل أن الحصان يأكلها. تصرخ المرأة قائلة "أوه! يا إلهى!" لكن الحصان لا يبالي وبيتلعها. شاهد هذا المنظر بعين خيالك. ربما تتخيل المرأة تخلع نظارتها لتضرب بها الحصان على رأسه وتقول له: "ابتعد عني!" أو الأفضل أن تدمج الصورتين معاً، حيث يحاول الحصان التهام النظارة بينما هى تضربه بها. تخيل هذا الآن.

لنراجع الآن، ما هو المشجب البصرى؟ النظارة. وما الصورة؟ الحصان. ما اسم المرأة؟ ماري Mary. ◆

الصورة ٥. هذه هي الصورة الخامسة، وسنسمى هذا الشخص "الرجل ذو الجيب الحريري" لأن في جيبه منديلاً حريريًا لافتًا للنظر، وقد يختلف المشجب البصرى الذى تختاره عما اخترته أنا، فيمكنك اختيار أى شيء آخر. الشعر، العين، القميص، الأذن.. إلخ، لكنى اخترت أن أسميه ذو الجيب الحريري.



اسمه هو مارك "Mark". كيف ستحول هذا الاسم إلى صورة؟ ربما تتخيل قلماً ملوناً للتحديد بلون أحمر Marker، أو قد يتخيل شخص آخر العلامات الحمراء على تقرير الأداء المدرسى أو علامة "Marker"

لتحديد الملكية والحدود مثل حجر أو عمود. لنستخدم فى هذه الحالة قلم التحديد "Marker" ذى اللون الأحمر. تخيل أنه قلم ضخم واربطه بالمنديل الحريري، وتذكر أن تكون الحركة هزلية ومبالغاً فيها. ما الذى ستفكر به؟ هل سترسم على هذا المنديل الجميل خطوطاً حمراء كبيرة؟ وماذا سيكون رد فعل الرجل؟ سيقول لك: "رائع! هذا ممتاز! يبدو رائعاً!" وسوف يكبر المنديل تدريجياً ويزداد لونه احمراراً وكلاهما يومئ فى سعادة وحبور من النتيجة المدهشة!

لنراجع ما سبق، ما هو المشجب البصرى للرجل؟ المنديل الحريري، واسمه؟ "مارك" Mark، والصورة المختارة له: قلم ملون للتحديد مربوط بالمنديل بشكل هزلى. ◆

صورة ٦. سنسمى هذه المرأة "السيدة ذات الوشاح" لأنه أكثر شيء لافت للنظر، لكن مرة أخرى أقول إنه يمكنك اختيار أى شيء آخر، لكنى سأستخدم الوشاح.



اسم هذه السيدة هو "جانيت" Janet " ويمكن تقسيمه إلى مقطعين " Jan _ net " كيف يمكنك أن تتبكر صورة صوتية لهذين المقطعين؟ ما رأيك فى كلمة "Jam" (مربى) لمقطع "Jan" والمقطع الثانى ، ماذا عنه؟ هذا سهل، يمكنك تخيل صورة شبكة "net" ، إما شبكة كرة طائرة مرتفعة أو شبكة تنس أقرب إلى الأرض. وقد يتخيل بعض الناس شبكة صيد

الفرشات. كل تلك الاختيارات رائعة ولكن دعنا نختر شبكة التنس . اخلق فى عقلك صورة للمربى تغطى شبكة التنس وتخيل تلك الصورة بوضوح. لون المربى وقوامها اللزج وهل الشبكة مشدودة أم مرتخية نحو الأرض.

الآن، فى عين خيالك، اربط هذه الصورة بالوشاح، وهو المشجب البصرى للمرأة، تخيل أنك تلعب التنس فوق هذه الشبكة المغطاة بالمربى، ولكنك بدلاً من أن تضرب الكرة بمضرب التنس فإنك تضرب وشاح المرأة بدلاً من ذلك، وهى خائفة من التصاق الوشاح بالمربى، لكنك تواصل اللعب وتوجه ضربات لأعلى وأسفل والوشاح يكاد يلمس الشبكة وهى تواصل الصراخ بصوت عال وأنت تواصل اللعب غير مكترث لها وتحاول الفوز. هذا المشهد به حركة وانفعالات مبالغ فيها، وهو أيضاً هزلى. أريدك أن تتبكر صورة مشابهة فى ذهنك الآن.

لنراجع ما سبق الآن، ما المشجب البصرى لهذه السيدة؟ الوشاح. ما هى الصورة المرتبطة بالوشاح؟ المربى والشبكة، واسم المرأة هو جانيت. ◆
عد للصورة (١). ما هو المشجب البصرى؟ البايون. وما الصورة المرتبطة به؟ الشعر. وما الاسم؟ "هارى".

تذكر الأسماء، الجزء الثالث ١٣٩

- الصورة (٢)، ما المشجب البصرى؟ القرط. ما الصورة المرتبطة به؟ الحذاء الأحمر. ما هو الاسم؟ "جودى".
- الصورة (٣)، ما المشجب البصرى؟ قميص مخطط. ما الصورة المرتبطة به؟ العملات الورقية. ما الاسم؟ "بيل".
- الصورة (٤)، ما المشجب البصرى؟ النظارة. ما الصورة المرتبطة بها؟ الحصان ما هو الاسم؟ "مارى".
- الصورة (٥)، ما المشجب البصرى؟ الجيب الحريرى. ما الصورة المرتبطة بالجيب الحريرى؟ قلم تحديد ملون. ما اسم الرجل؟ "مارك".
- الصورة (٦). ما المشجب البصرى؟ الوشاح. ما الصورة المرتبطة به؟ الشبكة المفطاة بالمربى. ما الاسم؟ "جانيت".

كيف تستدعى ذاكرتك الإجابة الأسماء؟

الآن، كيف ساعدك تجميع الخطوات الثلاث معاً على تذكر الأسماء؟ لنفحص ما يحدث عندما تقابل إحدى هذه الشخصيات الست. سنستخدم "جانيت" صاحبة آخر صورة كمثال.

فى أحد الأيام، قابلت "جانيت" بالصدفة فى السوبر ماركت وهو سيناريو أشرنا إليه منذ عدة فصول، كلنا وقعنا فيه. تعلم أنك قابلت هذه الشخصية لكنك لا تتذكر الاسم وبدلاً من أن تسألها عن الاسم ستقوم ذاكرتك المدربة بما يلي:

اسأل نفسك أولاً: " ماذا كان المشجب؟ " إن أديت التمارين جيداً بشكل صحيح، أعذك بأنك سترى المشجب البصرى على الفور، حتى وإن لم تكن المرأة ترتدى الوشاح. ثم اسأل نفسك " ما الحركة؟" وأنا أضمن لك أنك ستخيل لعب التنس بالوشاح على شبكة مفطاة بالمربى "jan-et" "Jam - net" "Net- jam" "جانيت"، وبالتالي ستذكر الاسم.

لنذهب للصورة (٣). قابلت الرجل ذا القميص المخطط فى حفل ما وتحديث إليه ليضع دقائق ثم قابلته لتودعه بعد ثلاث ساعات. ما المشجب البصرى الخاص به؟ القميص المخطط، وما الحركة المخصصة له؟ لصق العملات الورقية على قميصه. عملة ورقية "Bill" والاسم هو "بيل" Bill.

ضع فى ذهنك أن هذه العملية تحدث فى عقلك الباطن وهى قوية وسريعة للغاية.

وفى البداية قد تستغرق وقتاً وقد لا تتذكر كل الخطوات بسهولة وبشكل صحيح، خاصة مع الاستمجال ولكن كما حدث مع كل الخطوات الفردية التى تدربت عليها، فإنك كلما قمت بها ستزيد درجة حدوثها تلقائياً.

وبينما تفعل هذا لا تطرح على نفسك المزيد من هذه الأسئلة على مستوى الوعى، وأحياناً سترى أن الاسم سيقفز إلى ذهنك بعد ثوان من المقابلة الثانية. سيحدث هذا بشكل أسرع مع التمرين، فسوف تكون ذاكرتك قد خزنت تلك الأسئلة وسوف تعطيك الاسم الذى تبحث عنه من تلقاء نفسها، وبدلاً من أن تستيقظ من النوم فى منتصف الليل بعد ثلاث أيام لتجد نفسك قد تذكرت الاسم ، سوف تتذكره حينما ترغب فى استدعائه.

فى هذه اللحظة فى محاضراتى تأتىنى الكثير من الأسئلة ويجد الناس صعوبة بالغة فى تصديق الأمر، ويقول بعضهم: " كيف سأقابل ٥٠ شخصاً وأتذكر كل أسمائهم بعد ساعات يا كيفين؟ "، الأمر يبدو غريباً ومعتداً يا كيفين، هل يستحق كل هذا الجهد والعناء؟".

للإجابة على السؤال الأول أقول للجميع: "سوف تتعلمون تذكر ٥٠ اسماً مثلماً تعلمتم تناول قطعه لحم كبيرة وأنتم فى مرحلة الطفولة، قضة واحدة فى كل مرة ببطء، والاستمتاع بالقطع المختلفة. بمرور الوقت ستضع كل القطع معاً وتتذكر كل الأسماء دون جهد فى التفكير، مثلما تتناول قطعة لحم كبيرة الآن، وأفضل شئ فى عملية اكتساب الذاكرة الخارقة، أن تفعل كل ما تريد بإيقاعك الخاص".

بالنسبة للسؤال الثانى، سأنقل لكم عن المتحدث والمؤلف " زيغ زيجلر " - الرائد فى مجال التحفيز الشخصى فى أمريكا حيث يقول: " نحن لا ندفع ثمن النجاح بل نجنى ثمار النجاح ". بالتأكيد هناك وقت وجهد يبذل فى تعلم استخدام الطرق السابقة بنجاح، لكن فكر فى الثمار التى ستجنيها، ستولد النوايا الحسنة ويقدر الناس مجهودك فى تذكر أسمائهم وبالتالي سيتذكرونك، وفكر فى مدى أهمية ذلك فى مجال الأعمال؛ فترك هذا الانطباع الجيد لدى الناس وتوليد النية الحسنة ربما يكون هو العصا السحرية التى تؤدى لنجاح الأعمال أو إتمام الصفقات . ونحن غالباً ما ننفل هذه العوامل الخاصة بمهارات التعامل مع الناس رغم أنها هى المحرك الذى يفتح باب الصفقات ويتيح لنا الفرص. عندما تتذكر أسماء الناس ستميز فى عملك.

تذكر الألقاب

لدى طلاب في محاضراتي أتقنوا هذه الطرق في خلال أيام. إن كنت ممن يتعلمون بسرعة وتريد التميز فإليك تمارين أخرى تضع الألقاب في معادلة الذاكرة الخارقة.

مرة أخرى، أوصيك أولاً بإتقان عملية تذكر الأسماء الأولى قبل إضافة الألقاب إلى مخزونك من الأسماء. عندما تتجح مع الأسماء الأولى ستبنى على ذلك بثقة عندما تريد تذكر اللقب، لأن الطريقة تظل كما هي، سنضيف خطوة واحدة لها، سنختار مشجباً بصرياً في البداية ونحول الاسم الأول إلى صورة. لكننا سنبتكر صورة أخرى للقب ونربط الصورتين معاً.

لكي نقدم بعض الأمثلة دعنا نعد إلى الصورة التي استخدمناها للأسماء الأولى في الفصل الثاني عشر، الرجل الأول اسمه "هارى" والمشجب البصرى هو الباييون وربطنا به الشعر لنفترض أن هذا الرجل اسمه بالكامل "هارى جونسون Harry Johnson". كيف سنقلب اللقب إلى صورة؟ انطقه بصوت عال لتساعد نفسك دوماً John - son تخيلنا في الفصل السابق لـ "John" صورة مرحاض و "son" مثل الشمس "sun" تخيل مرحاض في حقل عليه أشعة شمس ساطعة. أضف هذه الصورة للباييون والصورة التي ابتكرتها للاسم الأول في خيالك. ◆

لنذهب للصورة الثانية، ونفترض أن اسم السيدة بالكامل "جودى ويلبوند" "Judy wilbond" سيتحول للقب إلى قطعتين wil _ bond والمقطع الأول يشبه كلمة "will" (وصية) والثاني يشبه "bond" بمعنى "سندات" أو "أسهم" أو بمعنى "ربط بالاسمنت" أو حتى "بالحبل". سأخيل صورة وصية مربوطة بحبل على المقعد. أضف هذه الصورة للحذاء الأحمر. ◆

لنذهب للصورة الثالثة، الرجل ذى القميص المخطط. المشجب البصرى هو العملات الورقية الملصقة بالقميص واسمه الأول هو "بيل" "Bill" ولقبه هو "كونانت" "conant" عندما نقسمه لمقطعين يصبح "cone + ant" والمقطع الأول حسب نطقك له قد يكون "con" (مجرم) أو "con" قرطاس، وسنختار للمقطع الثاني ant (نملة) نملة كبيرة سوداء وسنجعل النمل الكبير الأسود بأعداد كبيرة يلتهم قرطاساً مقمرمناً من الآيس كريم. وأضف الصورة إلى صورة العملات الورقية الملصقة بقميصه المخطط. ◆

سنؤدى الآن تمارين تتعلق بالصورة الثلاث الأخرى، سأعطيك الألقاب وعليك أن تحولها لصور وتربطها بوضوح بالمشاجب البصرية.

عد إلى المرأة فى الصورة الرابعة، والمشجب البصرى الخاص بها هو النظارة، والصورة المرتبطة بها هو الحصان الذى يلتهم النظارة الكبيرة ذات اللون الفضى. لقب المرأة هو "نايتجيل" وهى تعنى عندليب. ماذا يمكنك أن تتخيله ليرتبط بهذا اللقب؟ أغلق الكتاب الآن وتخيل صورة بها عندليب وأضف عليها الكثير من الحركة. ◆

اذهب للصورة ٥، الرجل ذى الجيب الحريرى ولقبه هو "ياماجيشى" (Yamagishi) كرره بصوت عال ثم قسم المقاطع " shigiyam " ويمكنك جمع المقاطع إن أردت قبل تكوين صور لها. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

اذهب للصورة السادسة والأخيرة، السيدة ذات الوشاح لقبها هو "shafeet" "شافيت"، كرره بصوت عال وقسمه إلى مقطعين feetsha وحول كل مقطع لصورة. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

كما رأيت، إن تحويل الألقاب لصور يتبع نفس الطريقة التى استخدمناها فى الأسماء، وربط الصور الخاصة بالألقاب بصوت الأسماء فى المشاجب البصرية سهل ويعد مجرد خطوة إضافية للعملية كلها، وبمجرد اعتياد تقسيم المقاطع وتحويلها لصور سوف تكون باقى الخطوات سهلة. كما أنك ستستمتع بالربط بالمشاجب، وأتمنى أن تكون مستمتعاً بالفعل وتطلق العنان لخيالك.

بأداء هذه التمارين وترك العنان لخيالك فى اختيار الصور والمشاجب البصرية وربط كلاهما معاً بشكل مثير، سيجعلك كل هذا تستمتع وتتمى مهارة فائقة فى تذكر الأسماء من ٤٠ - ٥٠ اسم شخص تقابلهم فى مكان واحد وستذكرها بعد ساعات عندما تودع كل شخص باسمه بالكامل. أنا أتمكن من هذا، وكذلك طلابى، وفى الحفلات "التدريبية" التى نصممها معاً. دع كل مخاوفك وابدأ الربط بالمشاجب! أعدك أنك فى الحفل التالى أو اجتماع العمل التالى ستجد الكثير من الناس يتذكرونك.

ملخص الفصل الثاني عشر

الخطوات الثلاث لتذكر الأسماء

١. اختيار مشجب بصرى .
٢. تحويل الاسم لصورة .
٣. ربط الصورة بالمشجب البصرى بحركة هزلية .

الفصل ١٢ : تمارين ذهنية ضرورية

تدرب على استخدام طريقة الربط بالمشاجب مع كل من تقابله اليوم، وان كان معك شريك فى التمرين فاجعله يقدم لك نفسه بأسماء مختلفة لتعرف ما إذا كنت ستتذكرها أم لا.

١٣ تطبيقات يومية أساسية

من أكثر التعليقات التي ألقاها في محاضراتي وتدخل الرضا على نفسى هي: " لا أصدق يا كيفين قوة ذاكرتى، أنا أتذكر كل شيء حتى عندما لا أطبق الطرق التي تعلمتها وهذا أهم جانب للذاكرة الخارقة، وهو أنه بعد استخدام الطرق المتنوعة بشكل يومي، سيتولى عقلك الباطن كل الأمور ويؤدي ما دربته عليه – وبشكل أكثر مما تتوقع. الذاكرة القوية تصبح عادة وجزءاً من تكوين شخصيتك مثل قدرة الرئة على تحمل الضغط فى الغطس أو الطاقة الكبرى لمواصلة العمل لساعات طويلة، أو أى قدرة بدنية ينميها أى بطل رياضى مدرب.

أتمنى أن تكون قد استمتعت بتعلم كيفية تذكر الأسماء . وأتمنى أن تدهش أصدقاءك وزملاءك فى العمل بهذه الطرق! فى هذا الفصل سنتعلم طرقاً وتطبيقات إضافية للذاكرة الهائلة فى الحياة اليومية. مرة أخرى سنتناول الأمور ببطء – خطوة واحدة فى كل مرة. وسأناقش الطرق معك وأشرح سبب القيام بكل خطوة ثم أدعك تجرب نفس الشيء، وبينما تتعلم هذه الطرق الجديدة سوف يتبرمج عقلك غير الواعى عليها ببطء لكن بشكل مستمر، وعندما تسمع أو ترى أو تتعرض لأمر مختلف ستخزن كل المعلومات فى ملفات فى الذاكرة وستتذكرها على الفور فى المستقبل.

قبل بداية مناقشة التطبيقات المختلفة، أريد إعادة التأكيد على شيء مهم. كل الطرق هنا مبنية على أساسيات محددة، وسأكون محدداً فى شرح كل طريقة، لكن هذا لا يعنى أنه لا يمكنك تطبيق ما تعلمته للتو فى مواقف أخرى. إن لم تستخدم إحدى طرق الكتاب فلا يهم، إن بدت لك إحدى الطرق مفيدة لحالتك فاستخدمها.

بحلول نهاية هذا الكتاب ستكون قد تعلمت استخدام الطرق التي يمكن تطبيقها في العديد من المواقف في الحياة اليومية، وبالتالي اجعل ذهنك متفتحاً للعديد من الاحتمالات. فهي بلا نهاية.

الجدول اليومي

لكي نذكر أنفسنا بالجدول اليومي فإن معظمنا يكتب قوائم بالمهام المطلوبة أو يحتفظ بتقويم للجيب، والكل يفعل ذلك حتى رجال الأعمال، فالاحتفاظ بقوائم مكتوبة هو أمر شائع في المكاتب والمنازل لكن المشكلة أن هذا لا يكفي. ماذا يحدث إن فكرت في شيء ولم يسعفك الوقت أو الظروف لكتابته؟ مثلاً عندما تقود السيارة أو أثناء وجودك في اجتماع أو حتى أثناء استحمامك؟ في مثل هذه الظروف قد تطرأ على ذهنك أشياء من قبيل: " يجب أن أذهب للمغسلة " أو " يجب أن أمر على متجر البقالة لشراء اللبن " أو " يجب ألا أنسى إرسال الرسالة بالبريد الإلكتروني اليوم!"

دعني أوضح ذلك: الذاكرة الهائلة لن تحل محل الكلمة المدونة، بل ستكملها. وهذا مهم جداً: ليس استبدالاً بل تكميلاً. كنت أقول طوال هذا الكتاب إنه لا يجب أن تكتب أو تدون أي شيء، لكن هذا عندما تتعارض الكتابة مع ذاكرتك. مما سيجعلك تعتاد على عدم تذكر ما تكتبه وهي عادة سيئة. فعندما تكتب شيئاً ما عندما تفكر به فإنك بذلك تخبر نفسك بأنك لا تحتاج إلى تذكر هذا الشيء وأن القلم والورقة سينيويان عنك في هذه العملية. إن ذلك يشبه المدير الذي يحل محل الموظف في معظم المهام مما يجعل الموظف يركن للخمول لأن المدير سيتحمل المسؤولية.

ما أود قوله هنا هو أنك يجب أن تعطى ذاكرتك مسؤولية فعلية عن طريق تدريبها على تذكر الأمور، ثم دون ما تريده لتمييز ما تحاول أن تتذكره. لكن كما كررت سابقاً، كلما دربت ذاكرتك سيقبل استخدامك للكتابة واعتمادك عليها. ومثلما هو الحال مع المدير الجيد عندما يتعامل مع موظفه الجيد أيضاً، فإنه قد يحتاج بين الحين والآخر أن يقدم له بعد الإرشاد والدعم لكن الموظف سوف يحتاج إلى الاعتماد على نفسه في القيام بالمهام وستكون لديه رغبة في التعلم وتحمل المسؤولية، وهكذا هو الحال معك أيضاً - فسوف يقل اعتمادك على الكتابة.

هناك أمر يدفعني للضحك عندما تحين نهاية محاضراتي؛ حيث يطلب مني

أحدهم إرسال معلومات أو شرائط على عنوانه وأطلب منه العنوان فيقول لى إنه ليس معه قلم وورقة، فأضحك وأقول له: " أنا الآخر ليس معى قلم ولكن لى ذاكرة "، ثم يضحك كلانا ويكون الشخص الآخر على وشك القول: " هل ستذكر فعلاً عنوانى؟ وأنا أقول لكم إنتى بالفعل أستطيع ذلك؟

سأجعلك تؤسس قائمة المهام اليومية لنفسك. عندما يكون هناك قائمة مهام يومية ذهنية فما الذى تحتاج إليه أولاً لربط المعلومات؟ مشجب بالطبع. ولأنك تحتاج مساحة لأكثر من عنصر فسوف تحتاج لعدد من المشاجب. ويمكنك الاستعانة بأحد قوائم المشاجب السابقة التى استخدمتها. أنا شخصياً أستخدم قائمة الجسم للمهام الخاصة بى. عندما أحتاج لتذكر مهمة ما. مثل شراء شىء أو إجراء مكالمة هاتفية أو إنهاء مهمة أخرى. فإننى أحول المهمة لصورة وأربطها بقائمة الجسم، أول مهمة أربطها بالمشجب الأول وهو أصابع القدم، وثانى مهمة بالمشجب الثانى وهو الركبتان، وهكذا ... إلخ ثم طوال اليوم أفحص القائمة لأرى الشىء المرتبط بكل مشجب، كأننى أستعرض قائمة مهام اليوم المكتوبة.

فى محاضراتى دائماً ما يسألنى أحدهم: " لكن يا كىفين، إن نسيت أن أفحص قائمة الجسم؛ ماذا سأفعل؟ " ويكون جوابى على الفور: "ماذا إن نسيت إلقاء نظرة على مفكرة مكتوبة أو نسيت تفحص صندوق بريدك؟ " ليست هذه هى النقطة المهمة، لأنك ستعلم على الدوام أن لديك مهام يومية يجب إنجازها. وقد تتسى تفاصيلها، وكل ما عليك الآن هو اعتياد فحص قائمة المهام الذهنية المربوطة بقائمة الجسم كل يوم. افحص كل مشجب واسأل نفسك: " ماذا على أصابع قدمى؟ ركبتى؟ عضلاتى؟ ... إلخ، وبالتالي ستراجع القائمة كلها فى ثوان معدودة.

سوف أطلب منك خلال لحظات أن تغلق الكتاب وتفكر فى خمسة أشياء ترغب فى القيام بها اليوم، ويجب أن تكون عادية مثل التسوق لشراء البقالة والذهاب للمفصلة لإحضار ملابسك وشراء كتاب محدد. لا تكتب هذه المهام، بل أغلق الكتاب وفكر فقط فى خمس مهام. ◆

الآن، خذ أول شىء ترغب فى فعله وحوله إلى صورة حية. بعدها، وباستخدام خيالك، قم بربط هذا الشىء بإصبع قدمك مع إضفاء الحركة المبالغ فيها. أضف على صورتك مشاعر مختلفة مثل الفرح أو الحزن أو الألم، واجعل نفسك جزءاً من الصورة واحرص على أن تكون الحركة غير واقعية تماماً. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

لنراجع ما فعلته. إن كانت المهمة شراء اللبن مثلاً فربما تتخيل عشر علب لبن معلقة على أصابع قدمك أو تسير عليها وتشعر بأنك فى وزن الريشة أو تتخيل بقرة ضخمة تأكل أصابع قدمك أو أنك عطشان وتتمنى شرب كوب كبير من اللبن البارد. أغلق الكتاب وقم بنفس الإجراء مع باقى المهام الأربع التى حددتها بنفسك. حول كل مهمة إلى صورة واربطها بالمشاجب بالترتيب فى قائمة الجسم، أى أن الصورة الثانية ستربطها مع الركبتين، والثالثة مع العضلة والرابعة مع المؤخرة والخامسة مع جانبي الخصر. تخيل الصور بكل وضوح واختر حركة بسيطة لكن قوية. اربط كل صورة للمهمة بمشجب من قائمة الجسم الآن. ◆

بعد إتمام ذلك راجع القائمة لتذكر نفسك بالمهام الخمس وستجد الصور التى قمت بربطها بالمشاجب تتوهج فى ذاكرتك على الفور. وهذا ما ستفعله بالضبط فى مواقف الحياة اليومية.

ضع فى ذهنك أنك تستطيع ربط أى شىء بالمشاجب فى خلال ثوان فى أى مكان: قبل النوم وأثناء الاستحمام وفى المصعد وأثناء الفسيل وحتى أثناء الطهى ورعاية الحديقة والتنظيف، أو عندما لا يكون هناك وقت لديك للكتابة. أنا أفعل هذا حتى أثناء مكالماتى الهاتفية عندما تطرأ لى فكرة مهمة فجأة. ستمكن من ربط أى شىء بالمشاجب بسرعة وبسهولة ويسر وأنت مستريح. إن ذاكرتك موجودة معك على الدوام ويمكنك دائماً أن تعالج وتخزن المعلومات فى ملفات ذهنية حتى تكون متاحة لك فى أى وقت تحتاج إليها.

أين مفاتيحي؟

كم مرة طرحت على نفسك هذا السؤال؟ بعد عودتك للمنزل من العمل وضعت مفاتيحك فى مكان ما وتناولت وجبة سريعة لأنك ستخرج بعد قليل، وبعد ٢٠ دقيقة تبحث عنها بشكل محموم ولا تعرف أين وضعتها. أو ربما تأخرت فى الاستيقاظ من نومك وتأخرت عن العمل فأخذت حمامك وارتديت ملابسك، وعندما بدأت فى عجالة وتهم بالخروج من الباب أدركت فجأة أن المفتاح ليس معك فأخذت تبحث بشكل محموم عبر الملابس التى ارتديتها بالأمس، وفى حافظة نقودك وفى معطفك ولم تجدها. ألا تحب أن تختفى هذه المشكلة إلى الأبد؟

لقد نسيت مكان مفاتيحك لأنك لم تركز على مكان وضعها في المقام الأول، وذاكرتك ليست مرتبطة بما تفعله يداك في تلك اللحظة، فأنت تلتقي بالمفتاح وفي عقلك الواعي تفكر في الموعد القادم أو في العشاء، أو مدى سوء معاملة مديرك لك. وبالتالي، فإن إلقاء المفتاح حركة تتم بدون أى ارتباط بالذاكرة، وهذا يحدث مع كل العناصر الصغيرة التي تستخدمها بانتظام مثل النظارة والشمسية وقلمك المفضل والمشط أو الفرشاة. أنا شخصياً كنت فيما مضى أنسى على الدوام أين وضعت نظارة الشمس الخاصة بي.

لمنع هذا من الحدوث، نحن نحتاج للاعتياد على التركيز وإضافة الحركة عندما نلقى المفاتيح. لنفترض أنك وصلت للمنزل من العمل وألقيت المفتاح على مائدة القهوة. للتدريب على الطريقة تخيل انفجار مائدة القهوة والمفاتيح عليها، وهذا هو كل ما عليك فعله، فأنت ما زلت تطبق الخطوات الثلاث الأساسية للتذكر. ف لديك صورة لمائدة القهوة، وهي المشجب الخاص بك، ولديك صورة المفاتيح، وهي المعلومة التي ترغب في تذكرها. اربط الصورتين معاً بالحركة. انفجار مائدة القهوة هو حركة بسيطة لكنها قوية، لكن يمكنك اختيار حركة أخرى مثل دق المفاتيح كالمسامير في المائدة أو تخيل أن المفاتيح تتضخم وأنت تلقيها.

ما نتيجة ذلك؟ بعد ثلاثين دقيقة أو بعد يوم عندما تسأل نفسك "أين المفاتيح؟" ستظهر في ذاكرتك صورة انفجار مائدة القهوة وعبارة: " لقد انفجرت المائدة وعليها المفاتيح يا أحمق! " وبالتالي ستتذكر مكان المفاتيح - حتى إن تخيلت الصورة في واحد على مائة من الثانية. فهذا يكفى ليشغل الذاكرة. إن ما تفعله هو التركيز والتأكد من ربط العناصر بحركة يدك في الذاكرة وبالتالي ستخزن المعلومة في الذاكرة لاستدعائها لاحقاً.

قد تسألني: " حسناً يا "كيفين"، ماذا إن وضعت المفاتيح على مائدة القهوة اليوم، ووضعتها في اليوم التالي على جهاز المكروويف، وفي اليوم الذي يليه وضعتها على التلفاز؟ فلن أصاب بالتشوش إذا انفجرت الأماكن الثلاثة! ". لنبدأ بأسوأ السيناريوهات: ستكون المفاتيح في مكان من الأماكن الثلاثة: مائدة القهوة أو على الميكروويف أو على التلفاز. سيكون من السهل البحث في ثلاثة أماكن بدلاً من كل أرجاء المنزل أليس كذلك؟

لكن إن اعتدت على التدريب على هذه الطريقة فإن السيناريو المحتمل هو ما يلي: عندما تسأل نفسك أين المفتاح في اليوم الأول، فسوف تظهر في ذهنك صورة مائدة

القهوة وهي تتفجر. وعندما تطرح على نفسك السؤال ذاته في اليوم التالي، سوف تظهر في ذهنك صورة الميكروويف وهو يتفجر، وفي اليوم الثالث ستظهر في ذهنك صورة التلفاز وهو يتفجر. وإذا داومت على ممارسة هذا الأسلوب فسوف تخبرك ذاكرتك بآخر مكان تركت فيه المفاتيح. دعني أكرر نقطة مهمة ذكرتها في بداية هذا الفصل. في البداية ستطبق هذه الطرق على مستوى العقل الواعي، أي ستفكر في الصورة لتستدعيها ثم تتذكر مكان الشيء الذي تفقده دوماً. لكن بعد أسابيع قليلة ستطبق هذه الطرق على مستوى اللاوعي ولن تفكر طويلاً في الصور والحركة لتعرف مكان المفاتيح مثلاً، بل إن عقلك غير الواعي سيذكرك بالشيء على الفور لأنك دربت ذاكرتك على التفكير والتركيز في الحركة.

لا تتدهش في يوم من الأيام عندما تجد نفسك تقول شيء مثل ما يلي: "أين وضعت العقد؟ أوه، نعم، على المقعد". وسوف تقول لنفسك، أنا لم أربطه بالمقعد لكنني صرت ذا ذاكرة ممتازة". فقد تبرمج العقل غير الواعي على تلك الطريقة وأصبحت تستدعي المعلومة دون جهد يذكر.

تذكر العناوين

يشمل حفظ العناوين في الذاكرة مهارات الربط بالمشاجب والربط التسلسلي التي تعلمناها. إن حفظ عنوان مثل " ١٥ شارع ويلشاير، لوس أنجلوس " يشمل تقسيمه إلى ثلاث أجزاء: الرقم واسم الشارع والمدينة.

الرقم. سنستخدم العنوان المذكور أعلاه كمثال، ولكي نتذكر الرقم سنختار قائمة المشجب التي تروق لنا لنربط المعلومة بها. لديك ثلاث قوائم لتختار من بينها: قائمة الشجرة والجسم والمنزل. لنفترض أنك ستختار قائمة الجسم وأول مشجب بها هو أصابع القدم. تخيل أصابع القدم بوضوح.

الآن، ابتكر صورة للرقم من خلال الذهاب إلى قائمة الشجرة واختيار الكلمة المناسبة، وفي هذا المثال سيكون الرقم (١٥)، الذي هو "شيك الراتب" في قائمة الشجرة. اربط بين الصورتين في خيالك باستخدام الحركة. ما رأيك في تخيل شيك ضخم يسقط على أصابع قدمك ويجرحها". من الآن فصاعداً، اربط أي عنوان بأصابع القدم وعندما تتذكر أنها مربوطة بالشيك ستعرف أن العنوان هو رقم (١٥) لأنك ستفك شفرة الصورة: الأصابع تمثل الغد والشيك يمثل رقم (١٥).

نصائح مفيدة: لا تقلق إن كان هناك رقم صفر في العنوان؛ تخيل بدلاً منه حلوى الزلاية المستديرة مثلاً. إن كان الرقم ٢١ أو أعلى فقسّمه إلى أرقام أصغر وابتكر صورة لكل رقم واربطها بشكل تسلسلي. في الجزء الثاني من هذا الكتاب – "الذاكرة الهائلة المتقدمة" – سأعرفك بطرق تساعدك على تذكر الأرقام الكبيرة بسهولة).

اسم الشارع. قسّم اسم الشارع إلى مقاطع. في المثال "شارع ويلشاير Wilshire" boulevard يمكن تقسيمه إلى "Wil - Shire - boul - e - vard" وابتكر صورة صوتية أو رمزية لكل مقطع، واربط الصور بقائمة المشاجب أو اربطهم معاً كالسلسلة. "Will" تصبح "Will" (وصية فنياً ويقطعها مقص "Scissors" أو Shears أما بالنسبة لـ "Boul - e - vard"، فما رأيك في صورة ثور يحمل عملاً فنياً (ثور Bull. عمل فني art)؟

اسم المدينة. اتبع الخطوات الأولية كما فعلت في اسم الشارع. قسّم اسم المدينة إلى مقاطع وتخيل لكل مقطع صورة. Los Angeles لوس أنجلوس قد تتحول إلى "lost angels" " الملائكة المفقودين أو "Lost Angles" الأضلاع المفقودة يمكن ربط اسم المدينة بمشجب جديد تماماً؛ بحيث يكون لصورة الرقم وصورة الشارع مشجب خاص لكل منهما. أو يمكنك ربط صورة اسم المدينة بالشارع باستخدام طريقة الربط التسلسلي.

على سبيل المثال، قد تتخيل وصية will يقطعها مقص ضخم "Shears" وخلفها ثور "bull" وعلى ظهره لوحة فنية "art"، ومجموعة ملائكة شاردة lost Angels تطارد الكل. لإدراج الرقم ابدأ التتابع بصورة الشيك وهو يجرح أصابع قدمك ثم اتبع باقي السلسلة.

بمجرد أن تتدرب على استخدام الطرق والقوائم المختلفة، ستجد أنه من السهل أن تجد طرقاً تناسبك بأفضل صورة للمواقف المختلفة. أنا أعتقد أن تذكر العناوين ليس عملياً فقط، بل ممتعاً أيضاً. في المرة التالية التي يطلب فيها أحد منك تسجيل عنوان، اسحب نفساً عميقاً وقل: " ليس معي قلم بل ذاكرة حديدية"، واستخدم إحدى طرق الذاكرة الهائلة!

تذكر الاتجاهات أثناء قيادة السيارة

كم مرة حدث هذا لك؟ أنت تقود سيارة في مكان ما مع صديق ثم تضل الطريق أو أن صديقك هو الذي يقود ويطلب منك أن تطل برأسك من النافذة وتطلب من أحد أن يرشدك إلى الاتجاهات، ووجدت من يساعدك ويقول: " ستسير لمسافة ميل عبر هذا الطريق ثم انعطف يساراً عند التل ثم انعطف يميناً واستمر لمسافة ميل. وعندما تجد تقاطع طرق انعطف يميناً ". وبينما يقول لك كل هذا تومئ برأسك: " حسناً، حتى التل ثم يساراً ثم يميناً ثم يميناً مرة أخرى عند تقاطع الطرق ". عندما يسألك صديقك عما سمعته فتقول له إنك ظننت أنه سمع فيقول لك: " أنت من ستوجهنا " فتقول له: " لكنك أنت السائق! "

إن كنت محظوظاً فسوف تتذكر نصف الوصفة، لكن إن كنت واسع الحيلة ستدون الاتجاهات بقلم وورقة بسرعة أثناء وصفها لك، ثم تكتشف بعد القيادة أن ما دونته بلا معنى ويحين وقت التوقف للسؤال مرة أخرى. يمكنك توفير الكثير من العناء على نفسك باستخدام أساليب الذاكرة الخارقة. وكما هو الحال مع أي معلومة، فإن الخطوات الأساسية لتذكر الاتجاهات هي: الصور والحركة.

القاعدة الأولى للاتجاهات: اسأل عن أهم العلامات على الطريق. لماذا؟ لأن العلامة يمكن أن تستخدم كمشجب. إن كان الشخص الذي يرشدك قد قال: "انطلق على نفس الطريق وانعطف يميناً عند ثاني شارع بعد الإشارة " فاسأل عن أي علامة على الطريق، وقد تكون من صنع الإنسان مثل مبنى أو محطة بنزين أو طبيعية مثل بحيرة أو نهر صغير. عادة ما تكون العلامات التي من صنع البشر ظاهرة أكثر، وإن احترت أكثر ستبحث عن العلامة. على سبيل المثال، إن كان هناك محطة بنزين عند الشارع الذي ستعطف يميناً عنده ستوجه نفسك للثور عليها.

هناك شيء آخر يمكنك القيام به، قد تنسى ما إذا كان مرشدك قد طلب منك أن تتجه يميناً أم يساراً من مكان ما، ولتعزيز هذه المعلومة يجب ابتكار صورة لليساار ولليمين. صورة اليمين "right" هي كلمة مشابهة صوتياً وهي "rats" فئران. ولليساار left كلمة مشابهة leaves أوراق الشجر. (الكلمات المشابهة صوتياً مفيدة جداً في هذه الأمور) وعندما يقول لك أحد اتجه يميناً ستتذكر الفئران، واليسار سيجعلك تتذكر أوراق الشجر.

فى المثال أعلاه، لنفترض أن الشخص طلب منك أن تتجه يميناَ عند محطة البنزين. شكل صورة فى ذهنك عن المحطة – نعم كما خمنت. حيث تضخ الفئران البنزين للزبائن! فئران كبيرة عجوزة رمادية متعاونة. تخيلها فى ذهنك بوضوح. هذه هى كيفية عمل الذاكرة الخارقة، وعندما تقود وترى محطة البنزين ستقفز للصورة الفئران التى تضخ البنزين فى ذهنك وستتذكر أن تعطف يميناَ.

تخيل أنك تطلب من شخص آخر الاتجاه لطريق مختلف. سوف يخبرك هذا الشخص بما يلى: " انطلق للأمام ثم ستعبر تقاطع، وبعد الثانى انعطف يساراً " عندها أسأل عن علامة فى الطريق، على سبيل المثال أسأله: " ماذا يوجد عند تقاطع الطرق؟ " هناك مصرف " فاستحضر صورته وأسأل: " ما لون المصرف؟ " سوف يرد عليك قائلاً: " مبنى كبير أبيض ".

تخيل صورة المبنى، وما الذى ستربطه به – أوراق الشجر لأنك ستنعطف يساراً، وأضف الحركة (مثل احتراق الأوراق، أو أن تجعلها كبيرة الحجم وألوانها زاهية). ستكون بذلك منحت عقلك الباطن معلومات كافية ليعرف الطريق الصحيح، وبينما تقود ستمر على المصرف وتذكر أن تعطف يميناَ لأن صورة المصرف المغطى بأوراق الشجر ستقفز إلى ذهنك.

قد يحدث نفس الشيء عندما تتجه بسيارتك إلى مكان ذهبت إليه من قبل ولا تتمكن من تذكر الاتجاه الذى ستسلكه تحديداً. وإذا كنت مع صديق وطلب منك صديقك إرشاده إلى الطريق تقول له إنك لا تعرف ولكنك بمجرد الوصول إلى هناك ستعرف. فعلى مستوى معين أنت تدرك معرفتك بالطريق – فأنت تعلم أن عقلك الباطن يتذكر، وأنت تتمنى أن يحين الوقت المناسب.

مرة أخرى دعنى أركز على نقطة مهمة: بينما تقرأ هذا الكتاب لأول مرة قد يبدو أنك ستقوم بعمل كثير – اختيار مشجب وابتكار صورة وحركة – لكى تتذكر معلومة بسيطة مثل الانعطاف يميناَ أو يساراً. لكن ضع فى ذهنك دوماً أنه بمرور الأسابيع ستطبق الطرق بشكل أفضل وبسرعة وكلما دربت ذاكرتك أكثر ستقوم بالخطوات أسرع وتجمع كل أنواع الروابط حسب حاجتك. ومهما كان ما تريده ستكون هذه الأدوات متاحة لك لكى تقوم بها فى مختلف المواقف.

ابتكار تطبيقاتك الخاصة

أريد منك تقديم موقفين آخرين يمكن خلالها استخدام كل الطرق، وأريد منك أن تتوصل إلى طريقة لتطبيقها هنا. مهما كان السيناريو تذكر أن الخطوات الأساسية كما هي:

١. مكان لوضع المعلومة. أى المشجب
٢. المعلومة تتحول لصورة واضحة
٣. الفراء الذهني للصورة والمشجب، أى الحركة

السيناريو ١. لنفترض أنك تعمل سمسار عقارات. وأنت في جولة لتلقى نظرة على المنازل الجديدة. وتريد أن تتأكد من عدم نسيانك لتفاصيل محددة لكل منزل. بالتأكيد يمكنك تدوين ملاحظات لكنك لا تريد أن تصبح عبداً للقلم والورقة. مع وجود مئات المنازل والزيائن أنت بحاجة إلى التأكد من أنك عندما تتحدث مع أحد عن كل منزل ستكون هذه المعلومات متاحة في ذهنك على الفور.

لنفترض أنك زرت ثلاثة منازل: الأول به حمامات كبيرة، وحمام سباحة وحجرة نوم كبيرة لها شرفة، المنزل الثاني به حوائط خشبية جميلة وجراج واسع يكفي لسيارتين، المنزل الثالث صغير، ومبنى على التل ويطل على منظر رائع. فكر في طريقة الخطوات الثلاث لكي تستخدمها في تذكر تفاصيل كل منزل.

أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ♦

دعني أشرح لك كيف سأذكر السمات المميزة للمنزل الأول. أول خطوة هي اختيار مشجب لربط المعلومات، واختياره من أحد القوائم سالفة الذكر: قائمة الشجرة وقائمة الجسم وقائمة المنزل، ثم أربط الحمامات وحمام السباحة وحجرة النوم بمشاجب إحدى القوائم.

هناك طريقة أخرى لابتكار مشجب، لنقل إنك لاحظت أن المنزل الأول به شجرة بلوط ضخمة في الحديقة الأمامية، استخدمها مشجباً. هذا هو نوع الترابط الذي تعلمناه في بداية الكتاب عندما ناقشنا كلمة HOMES التي استخدمناها لتذكر أسماء البحيرات العظمى. إنك تستخدم أسلوب الترابط عندما تحتاج لتذكر شيء يمكنك ربطه بشكل منطقي مع معلومة أخرى في الذاكرة بالفعل؛ أى ربط شيء لا

تعرفه بشيء تعرفه.

لأننى، بالفعل، ربطت شجرة البلوط بالمنزل الأول، فسوف سنستخدمها كمشجب، ثم نشكل صوراً للسماث الثلاث ونربطها بشجرة البلوط. أول صورة للحمام هي "جون" "John" للمرحاض، وثانى صورة بها ماء يمثل حمام السباحة، والصورة الثالثة وسادة تمثل حجرة النوم، ومع الحركة غير المنطقية والمبالغ فيها ستربط ثلاث صور بالشجرة.

أؤكد مرة أخرى، عندما تصبح ماهراً فى هذه الطرق ستفعل هذا بينما تدخل المنزل فى نفس الوقت الذى ترى فيه سماته المختلفة، وهذا ما يجعل الذاكرة الهائلة عملية للغاية. قد تستغرق بعض الوقت لاحقاً لكتابة ما تريد أو مراجعته فى ذهنك، لكن المعلومات سوف تُحتجز فى الذاكرة بينما تراها أو تسمعها أو تشعر بها. الآن، حاول تطبيق نفس الطرق مع المنزلين الآخرين. ♦

السيناريو ٦. لتدرب على سيناريو آخر، لنفترض أنك تعمل فى مجال بيع تكتسب من خلاله مهارة فى معرفة نوع كل السيارات، وتريد أن تتعرف على نوع كل سيارة وسماتها المختلفة. لنبدأ بموديل مستعمل ويمد صفقة جيدة، ولنفترض أنك تريد أن تتذكر أنها سارت لمسافة ١٢ ألف ميل وبها تكييف. كيف ستربط المعلومات بهذه السيارة؟ أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ♦

ما أول قاعدة للذاكرة؟ نحتاج لمشجب، أى مكان لوضع المعلومة. هل لاحظت سمة مميزة وظاهرة للسيارة؟ لنفترض أن هذه السمة هي عجلاتها الكبيرة، فيكون المشجب هو العجلات. (وهناك أمثلة لمشاجب أخرى: خدش فى هيكل السيارة، لون لامع، فانوس ناقص). الآن تخيل صورة لهذه المعلومات، وبما أن السيارة سارت لمسافة ١٢ ألف ميل " فسوف أربط الرقم بالساحرة "Witch" التى تمثل الرقم (١٢) فى قائمة الشجرة وسأجعل الساحرة تتجمد من البرد وأسنانها تصطك بسبب التكييف. ماذا عن الخطوة الثالثة؟ سوف أضع الساحرة على العجلات بالحركة المبالغ فيها، ربما تدور مع العجلات أو تدير العجلات لكى تتدفأ.

ماذا سوف يحدث فى المرة التالية التى أتحدث فيها مع أحد العملاء عن مواصفات السيارة التى يرغبها؟ إن ذكر أنه يبحث عن سيارة مستعملة سأقلب فى ملفاتي الذهنية للبحث عن السيارات المستعملة وستكون هذه السيارة منهم، وسوف تقفز إلى ذهنى الصور التى ابتكرتها لكى تذكرنى بالرقم (١٢) والساحرة التى

تصطك أسنانها سوف تذكرني بالبرد، فأتذكر أن السيارة سارت ١٢ ألف ميل وبها تكييف، وسأخبر العميل بالمعلومات. دون أن أحتاج لقراءة المواصفات وسوف أعرف ما إذا كان مهتمًا بالشراء أم لا. قد يبدو لك تذكر معلومة من قبيل أن السيارة قد سارت ١٢ ألف ميل أو أن بها تكييفًا أم غير ذي أهمية فائقة. ولكن ضاعف عدد السيارات وبالتالي المعلومات والمواصفات التي سيستمع عليك حفظها - وسوف تعرف مدى أهمية الذاكرة الهائلة بالنسبة لك.

السيناريو ٣. لنجرب تطبيقًا آخر، لنفترض أنك ستلقى خطابًا ومعك ملخص له يحتوي على ١٠ نقاط، كيف ستلقى الخطاب بدون الاستعانة بالملاحظات؟ أغلق الكتاب وفكر في طريقة أو إجراء لحفظ النقاط العشر الآن. ♦
إليك الحل الخاص بي. أول ما تحتاج إليه هو مشجب لربط هذه المعلومات. اختر واحدة من القوائم الثلاث (الجسم والشجرة والمنزل) لأن كل معلومات الملخص جديدة. وإن كنت ستستخدم الترابط فيجب أن تحفظ خطابك جيدًا لتتذكر المشاجب التي ستكون أجزاء منه.

بعد ذلك سوف نحتاج لتحويل كل واحدة من النقاط الموجودة بالملخص إلى صورة. لنفترض أن الموضوع هو استثمار الأموال في بيع وشراء العقارات، وأول نقطة هي أن تكون مستثمرًا محنكًا. ركز على أهم جزء في النقطة الأولى، وهي الحنكة، حول كلمة محنك "Astute" إلى صورة "Ass_toot". وبالتالي تخيل صورة حمار Ass ينفخ بوق سيارة Toot وتكون هذه الصورة هي أول ما تربطه بالمشجب الأول في أي قائمة اخترتها.

النقطة الثانية قد تكون اختيار هئات البيع، فما هي الفكرة الرئيسية للنقطة الثانية؟ الفئة Category. وقد حولنا هذه الكلمة من قبل عندما تحدثنا عن لعبة التركيز وحولناها إلى "Category" أي قطة ملطخة بالدماء. اربط الصورة بالمشجب الثاني للقائمة التي اخترتها. قم بنفس العملية مع باقى عناصر الملخص.

عندما تلقى خطابك ستظن بعين خيالك للمشجب الأول، ماذا ستري؟ حمار ينفخ بوق سيارة. فتقول: " يا رفاق سأحدثكم عن كيفية أن تصبحوا خبراء في الاستثمار" وبعد انتهائك من مناقشة النقطة الأولى، ستظن للمشجب الثاني وتذكر القطة الملطخة بالدماء فتقول: " النقطة التالية هي هئات المبيعات... "، وتستمر على هذا المنوال حتى آخر عناصر الملخص حتى تنتهي من خطابك. قد تستغرق وقتًا لتثق

فى ذاكرتك الخارقة، لكن صدقتى ستمكن من فعل كل ما سبق، ومهما كان ما تفعله وأينما كنت، تدريب فقط على ثلاث قواعد للذاكرة:

١. مكان لتخزين البيانات – وهو المشجب.
٢. تحويل المعلومة إلى صورة – أى الصورة
٣. الفراء الذهنى لربط المشجب بالصورة – أى الحركة

ملخص الفصل الثالث عشر

قائمة المهام اليومية

١. اختيار قائمة المشاجب: الجسم، الشجرة، المنزل
٢. تكوين صورة لكل ما تريد أن تتذكره
٣. ربط كل صورة بمشجب من القائمة التى اخترتها

أين المفاتيح؟

١. اعتمد على التركيز على مكان واحد لوضع المفاتيح.
٢. اربط المكان بالحركة الخاصة بوضع المفاتيح.

تذكر العنوان

الجزء الخاص بالرقم فى العنوان

١. اختر قائمة مشاجب تعرفها (الشجرة، الجسم، المنزل).
٢. اختر صورة للرقم.
٣. اربط الصورة بأول مشجب فى القائمة التى اخترتها.
٤. ابتكر صورة ذهنية لربط كلا العنصرين.
٥. إن كان هناك رقم صفر فى العنوان استخدم فى الصورة حلوى الزلاية المستديرة.
٦. قسّم العدد الكبير إلى أجزاء واتبع نفس القواعد أعلاه.

اسم الشارع

١. قَسِّم اسم الشارع إلى مقاطع
٢. ابتكر صورة رمزية أو صوتية لكل مقطع من اسم الشارع (يمكنك جمع المقاطع كما تذكر).
٣. اربط الاسم بمشجب أو:
٤. اربط المقاطع معاً بشكل تسلسلي واربط فقط أول مقطع بمشجب واحد.

اسم المدينة

١. اتبع أول خطوتين اتبعتهما لحفظ اسم الشارع.
٢. اربط كل الصور بواسطة مشجب جديد تماماً؛ أو:
٣. اربط الصورة باسم الشارع فى سلسلة.

تذكر إرشادات الاتجاهات

١. اسأل عن علامة مميزة.
٢. حول أسماء الشوارع لصور - مثل حفظ العناوين.
٣. استخدم صوراً للاتجاهات كما يلي:
للإشارة لليمين أو اليسار
يمين - فتران
يسار - أوراق شجر
اتجاهات إضافية
شمال - القطب الشمالى
جنوب - القطب الجنوبى
الشرق - عصى تناول الطعام الآسيوى
الغرب - قبعة راعى البقر.

الفصل الثالث عشر- تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

اربط الأنشطة التالية بإحدى قوائم المشاجب وتظاهر بأنها قائمة مهامك اليومية

١. إرسال طرد بالبريد.
٢. شراء سلة مهملات.
٣. إعادة طوق كلب طارد للبراغيث معطوب.
٤. شراء مصباح كهربى.
٥. شراء لبن مكثف من البقالة.
٦. شراء الزهور لزوجتك.
٧. قراءة جزء من كتاب تحفيزى لمدة ١٥ دقيقة.
٨. غسيل السيارة.
٩. القيام بتمارين أيروبكس لمدة ٢٠ دقيقة.
١٠. تلميع حذائك.

التمرين ٢

باستخدام الخطوات المشروحة أعلاه اربط العناوين التالية بالمشاجب:

١. ١٠٠ شارع نايتنجيل كورت، بيوريا 100 Nightingale Court, Peoria
٢. ١٥١٢ شارع ماين، مدينة بوسطن 1512 Main Street, Boston
٣. ٩ شارع فيليبس سيركل، فورت هود 9 phillips Circle, Fort Hood
٤. ٧٢٣ شارع جاكسون درايف، ويلينج 723 Jackson Drive, wheeling
٥. ١٩٠٢ شارع تريمونت، سياتل 1902 Tremont, seattle

التمرين ٣

تدرب على الأقل على تذكر ١٥ اتجاهها كل أسبوع وابدأ بالاتجاهات التالية:

١. اتجاهه لليسار ناحية "أشبيري" Ashbury.
٢. اتجاهه للجنوب ناحية "إيست ميبل" East Maple.
٣. اتجاهه للغرب ناحية إيجلتون واى Eagleton Way.
٤. اتجاهه يميناً ناحية "رامزديل رود" Ramsdale Road.
٥. اتجاهه للشمال ناحية طريق بيلفيو Belleview Avenue.

١٤ القراءة والذاكرة الهائلة

سنطبق قواعد الذاكرة الهائلة على القراءة واستيعاب ما نقرأ. هل تتذكر دومًا ما تقرأ؟ هل حدث لك ما يلي: كنت تقرأ وفجأة لاحظت أنك لا تتابع الفكرة التي تقرأها ولا تعلم أين أنت في أجزاء الكتاب وفقدت متابعة الفكرة؟ هذا يحدث لأن عقلك يكون في مكان آخر رغم أن عينيك تتابعان كل كلمة. إن هذا يشبه إلقاء المفاتيح في مكان ما دون الانتباه لما تقوم به يداك، ولكن في هذه الحالة أنت لا تنتبه إلى الكلمات، فعقلك يهيم بعيدًا ويركز على شيء آخر، وبالتالي لا يتم تسجيل معاني الكلمات في ذاكرتك.

قد تفقد الاهتمام بالكلمات لعدة أسباب: صعوبة المادة أو تعقيدها، وقد يكون الحال هو أن الكتاب ليس موضوعاً بشكل مثير أو ليس مكتوباً بنص جيد، وبالتالي تشعر بالملل. إن الكتب المليئة بالبيانات قد تبدو ثقيلة وغير مفهومة، وقد تكون المشكلة جسمانية: قد تكون متعباً، أو حزيناً أو غاضباً من شيء ما أو تشعر بالتوتر والضغط لأنك تذاكر من أجل الاختبار. مهما كان الموقف، الخلاصة هي أنك بحاجة إلى استيعاب المعلومات بشكل أفضل.

القراءة والتذكر

لأساعد الناس على القراءة بتركيز فإنني صممت طريقة بسيطة باستخدام نظام الذاكرة، لكن عندما تنفذها كما يجب ستجد نتائج مبهرة. إليك هذه الطريقة: عندما تقرأ يجب أن تفعل ذلك وكأنك دومًا تخبر شخصاً آخر بهذه المعلومات في

أى كتاب.

دعنى أشرح ذلك. عندما تقرأ تخيل أنك تتحدث إلى شخص آخر. لماذا؟ كما ذكرت سابقاً عدة مرات، نحن ننتبه لما نقوله أكثر مما نسمعه لأن كلاً منا يهتم بنفسه أكثر من الآخرين. وعندما تتخيل أنك تتحدث بما تقرأ؛ فهذا يضى على ما تقرأ طاباً شخصياً لأنك فى الصورة وهنا يأتى دور المشاعر، وبما أنها الجسر المؤدى لعقلنا غير الواعى، فإنها تكون بمثابة المحرك الذى يشغل عمليات التفكير العميقة مما يساعد على تحفيز الذاكرة، وبالتالي يزداد تركيزك.

إليك سبباً آخر لنجاح هذه الفكرة: إن عقلك الواعى يركز على – ويتخيل صورة – شىء واحد فى المرة الواحدة، ولن يفكر فى شىء آخر فى نفس الوقت، وعندما تتخيل نفسك تقول ما تقرأ لشخص آخر فأنت تجبر نفسك على التركيز وتمنع نفسك من السرحان أو التخيلات أو أحلام اليقظة، وسوف تشغل ذاكرتك لكى تحفظ المعلومات، وهذه الخطوة البسيطة سوف تساعدك أيضاً على استدعاء عدد لانهاى من المعلومات أكثر مما يحدث عندما تقرأ بالشكل المعتاد، وذلك لأن عملية تشغيل الذاكرة وتحفيزها سوف تزيد من مقدار استدعاء المعلومات بشكل ملحوظ.

أريد منك أن تتدرب على هذه الطريقة الآن. تخيل أنك تقول: " أريدك أن تتدرب على هذه الطريقة الآن ". اختر أى شخص ليكون مستمعك وتخيل نفسك فى أى وضع؛ وقوفاً أم جلوساً، تخيل مستمعك وهو يواجهك وقل له: " أريدك أن تتدرب على هذه الطريقة الآن ". افعل هذا الآن. ◆

كيف شعرت عندما قمت بذلك؟ معظم الناس يقولون لى إن الأمر صعب فى البداية، لأنهم فى خيالهم يضطرون للتركيز على ما يقولونه. وهذا هو المراد، لأن التركيز يشغل الذاكرة. ومثل باقى طرق وأساليب الذاكرة الخارقة، سيبطىء هذا إيقاع قراءتك فى البداية لكن عندما تعناد عليه، ستقرأ بفهم أكبر.

إليك تعديلاً آخر يمكن إدخاله على هذه الطريقة. ماذا إن لم تفهم ما تقرأ؟ قد تصادف كلمات ومفاهيم مجهولة لك أو صعبة الفهم. ماذا تفعل عادة فى مثل هذه المواقف؟ تعيد قراءة المادة مرتين؟ تبحث عن الكلمات فى المعاجم؟ إلى أى مدى ستستمر فى هذا قبل أن تستسلم؟

إن قابلت شيئاً لم تفهمه، فإنك لن تتخيل نفسك كمعلم فحسب، بل طالب أيضاً، وكطالب ستسأل نفسك: " ما الذى تعنيه بهذه العبارة أو الكلمة؟ هلا شرحتها لى مرة أخرى؟

هل فهمت ذلك؟ إن قرأت ما لم تفهمه تماماً ستبعد نفسك عنه وتغلق ذاكرتك عنه، لكنك إن واصلت القراءة فلن تتبته لأنك على مستوى اللاوعى تفكر فيما لم تفهمه، وكأنك تقول لنفسك: "انتظر، ما هذا؟ لا أفهمه، قف!". إن لم تتوقف فلن ينشغل ذهنك بما تقرأه، وهناك توتر وضغط كبيران تفرضهما محاولة تخمين معنى كلمة أو عبارة سابقة مع مواصلة القراءة. تذكر أن عقلك لا يفكر فى أمرين مرة واحدة.

استغل هذا لمصلحتك، عندما تصادفك كلمة لم تفهمها مثلاً، توقف عن القراءة واسأل نفسك: "ما معنى هذه الكلمة؟"، وإن لم يمكنك التخمين فقل لنفسك: "لنبحث عنها فى المعجم" ثم ابحث عنها واشرحها للطالب الذى بداخلك. كل هذا سوف يجعلك تنهمك وتركز وتنتبه، ويجعل ذهنك متيقظاً لما تذاكره أو تقرأه عن وعى. عندما تتخيل نفسك كطالب، قد تطلب من نفسك إعادة صياغة عبارات محددة. على سبيل المثال إن كنت تقرأ وصادفت عبارة لم تفهمها فاسأل نفسك: "هلا أعدت صياغة هذه العبارة؟" أو "ما معنى هذه العبارة؟" وستدهش من أن ما بدا غير مفهوم منذ دقيقة سيكون مفهوماً فجأة، بسبب استغلالك لقوة العقل غير الواعى. عندما تشغل ذهنك بهذه الأسئلة فإنك سوف تحرك عجلات المستويات الأعمق من التفكير.

إعادة الصياغة فى خيالك من أقوى أدوات الحفظ فى الذاكرة، ذلك لأن إعادة الصياغة تجعل اللاوعى ينتقل لمرحلة البحث، ويمبر كل البيانات ويأتى بشرح تفهمه. وإعادة الصياغة تجعلك تعيد ترتيب المواد (فتعرفها جيداً)، وبالتالي تزيد قدرتك على الاستدعاء، سواء كان ذلك من أجل اختبار أم اجتماع أم أى موقف آخر.

الاستذكار من أجل الاختبار

والآن دعنا نتمق أكثر فى مناقشة موضوع القراءة. دعنا نفترض أنك تقرأ فصلاً من كتاب ستخضع لاختبار فيه، وانك ستفعل ما قمت به أعلاه، أى أنك ستخيل نفسك تخبر طالباً وهمياً بما تقرأه. وسوف تطرح على نفسك أسئلة من قبيل: "هلا أعدت صياغة هذا الجزء؟" أو "أنا لا أفهم هذه الكلمة". وسوف تبحث عن معانى الكلمات، وكل هذا طيب، ولكن إليك شيئاً يمكنك فعله عندما يصادفك نص ما أو مجموعة من المعلومات سوف يتم اختبارك فيها.

فى عين خيالك تحدث إلى طالبك الوهمى قائلاً: "بالمناسبة، تأكد من أنك تتذكر هذا لأنه سيأتى فى الاختبار". وبعد تخيل المشهد اكتب ملحوظة بذلك، على أن تكون الملحوظة عبارة عن كلمة رئيسية أو عبارة مما قرأته للتو، تذكر بكل البيانات لاحقاً، أو قد يكون ما تكتبه ملخصاً للفقرة أو كلمة مهمة أو معلومة بارزة أو عبارة مهمة، أو شيئاً يذكرك بما قرأته. بعد كتابة الملحوظة واصل القراءة.

قد تقوم بمهمة مزدوجة الآن. لقد ذكرت عدة مرات فى هذا الكتاب أنك لن تكتب أى شىء، والآن غيرت رأيى، لكن كما ذكرت فى الفصل الثالث عشر، فإننى لا أريد أن تحل الكتابة محل التذكر. فهنا، يختلف الأسلوب والطريقة، لأن الكتابة هنا من أجل صنع قائمة ومرجع لكى تخبر نفسك بما يجب حفظه لاحقاً، لأنك ستمرز المعلومة لاحقاً بأساليب وطرق الذاكرة الخارقة.

بمجرد أن تنتهى من ذلك، راجع الملحوظة أو الملخص وتأكد من أن ما كتبه موجز قدر الإمكان، وأن يكون مجرد أفكار أو مفاهيم أو كلمات، وهذا ما يجب أن تكتبه. تخيل مدى فائدة ذلك عند خضوعك لامتحان ما، وتخيل ماذا سيحدث عندما تجلب تلك القائمة معك إلى الفصل. فكلما أو عبارة صغيرة سوف تساعدك على استدعاء كم هائل من المعلومات. سيكون من الرائع أن تلجأ لهذه القائمة".

حسناً. يمكنك اصطحاب تلك القائمة معك إلى غرفة الاختبار – لكن فى ذهنك فقط! وكل ما عليك أن تفعله هو تطبيق أساليب الذاكرة مع هذه القائمة أو الملحوظة أو الفقرة، وتحويل كل الكلمات أو العبارات لصور كما تعلمت من أساليب الفصول السابقة. قسم الكلمات لمقاطع، وحولها بدورها إلى صور صوتية وتمهل وسر حسب إيقاعك الخاص، وقد يستغرق الأمر ١٥ دقيقة أو نصف ساعة لقائمة مكونة من صفحة واحدة، لكنك سترتاح عندما تؤدى الاختبار وفى ذهنك هذه "الورقة". بعد أن تنتهى من تحويل كل العناصر لصور، اربطها تسلسلياً كما فى قصة تمثال الحرية، حتى إن كانت الصور ٢٠ أو ٤٠ أو ١٠٠ صورة، ابتكر قصة هزلية غير واقعية من كل الصور، وراجع القصة ثلاث مرات، وبالتالي ستحفظ كل شىء – وأنا أضمن لك ذلك.

هذه الطريقة من أقوى الأدوات المتاحة لتساعدنا على تذكر المعلومات من أجل أى اختبار. حتى إذا كانت لديك قصة تحتوى على أكثر من خمسمائة صورة، فإنك تستطيع أن تراجعها فى خيالك خلال دقيقة أو اثنتين. فكل صورة تمثل كلمة مهمة أو عبارة، وكل كلمة تذكرك بكميات كبيرة من البيانات. هذه هى الطريقة التى يذاكر

بها طالب كلية الحقوق عددًا ضخماً من القوانين والمعلومات. ضع في ذهنك أنك إما أن تعمل بكل جد أو تعمل بذكاء. فقد تختار أن تجلس لعدة ساعات ليلاً للاستذكار باستخدام الحفظ والاستظهار. والتكرار المستمر - وأنت تأمل أن المعلومات ستخترق ذهنك، أو يمكنك أن تختار الاستذكار بذكاء. ولا يحقق استخدام تقنية الذاكرة الجبارة هذا الهدف فقط، بل يقلل الضغط على جسمك ويجعلك تستخدم خيالك وتستمتع وتبتكر أفكاراً هزلية تحفز الخيال، والمهم - بخلاف المتعة - أنك ستتذكر كل شيء، وستؤدى الاختبار بثقة وتكون أول من ينتهى من الاختبار، وستشعر بمدى روعة ذلك.

كاختبار أخير، دعنى أسألك الآن: فى قصة تمثال الحرية، من يقود الليموزين؟ "جون ترافولتا". ما الذى تجره السيارة الليموزين؟ منزلاً متنقلاً. أليس من الرائع أن تستدعى هذه المعلومات فى الحال؟

الاستماع للمحاضرات

إليك هذه النصائح لتحقيق أقصى استيعاب لما تسمعه فى المحاضرات من أكبر كم من المعلومات. سواء كنت فى محاضرة جامعية أم ندوة أم أى موقف آخر يعرض فيه المتحدث بعض المعلومات، فإن الخطوات الأساسية لذلك مشابهة لما تفعله أثناء القراءة.

فى البداية سأذكرك مرة أخرى بالأ تدوين أى ملحوظات، بل انتبه جيداً لما يقال فى المحاضرة، ولن تتمكن من تحقيق هذا الانتباه أثناء تدوين الملاحظات. كما ذكرت من قبل، لن يعمل عقلك الواعى فى مهمتين فى نفس الوقت، كما أن تدوين الملاحظات به قدر كبير من التوتر والضغط كما أنك ستجاهد لكتابة كل شيء بسرعة قبل أن ينتقل المحاضر لنقطة أخرى، وبالتالي تحتفظ فى ذاكرتك بكم قليل جداً من المعلومات التى تلهث لتدوينها.

القاعدة الأساسية فى الاستماع للمتحدث فى محاضرة هى أن تتخيل أن المحاضر يوجه حديثه لك وحدك، والتظاهر بأنه ليس هناك شخص آخر فى القاعة معه سواك. هل صادف أن كنت ذات مرة الطالب الوحيد فى الفصل أو فى المحاضرة؟ هل تلقيت درساً خصوصياً بمفردك من قبل؟ إن حدث ذلك ستفهم مدى اختلاف هذه التجربة عن وجودك وسط عشرين أو ثلاثين طالباً لأنك ستركز وتتجاوب مع ما

يقوله المعلم، والطاقة بينك وبينه ستكون أعلى، لأنه لن يركز إلا معك وحدك ويشرح المعلومات بالطريقة التي تناسبك.

يمكنك أن تخلق موقفاً مشابهاً في خيالك. وكما تفعل في الحياة الواقعية، اطرح بعض الأسئلة داخل ذهنك. وأثناء الاستراحات أو التوقف عن الحديث مؤقتاً في أي محاضرة تخيل نفسك ترفع يدك قائلاً: "من فضلك، هلا أعدت صياغة هذه المعلومة مرة أخرى؟". بالطبع لن تحصل على أية إجابة، ولكن استغراقك تلك الثواني في التركيز على هذا الأمر سوف يساعدك على حفظ بعض المعلومات في ذاكرتك.

يمكنك إضافة خطوة لهذه الطريقة عن طريق تخيل نفسك تقول: "أرجو المذرة، لكي أتأكد من أن فهمي صحيح، هل تقصد...؟" وهذا أفضل لأنك ستعيد صياغة المعلومة وبالتالي ستتذكرها أليس كذلك؟ مما يعني أنك حركت الناقلات العصبية في المخ لفترة مهمة ووجيزة مما يشغل الذاكرة.

أوصى بتسجيل المحاضرات على شرائط كاسيت وعندما تعود استمع لما سجلته، اشتر مسجلاً صغيراً، ويمكنك شراء النوع الذي يسجل بسرعات مختلفة مع زر لضبط درجة الصوت. بينما تنصت للمحاضرة المسجلة أعد صياغة ما تسمعه في خيالك لكن هذه المرة يمكنك ضغط زر الإيقاف لتدوين أي نقطة مهمة سيتم اختبارك فيها.

اتبع نفس الإجراءات التي وصفتها في الجزء الخاص بالقراءة، وقم بتكثيف الملاحظات وحولها لصور واصنع منها قصة هزلية مثل قصة تمثال الحرية المذكورة في الفصل الثاني وبالتالي ستحفظ كل شيء في ذاكرتك.

حتى إن كنت لن تستخدم طريقة تحويل الملاحظات لصور، فما زال في إمكانك تذكرها. إن استمعت فقط للشريط، بذلك، تكون قد استمعت للمحاضرة بانتباه كبير مرتين، لكن من بدون الملاحظات أثناء الاستماع لا يصفى تماماً ولو مرة واحدة، وأراهن أنك لو خضعت لاختبار فيما سمعته جيداً في المحاضرة ستؤدي بشكل ممتاز.

لا يمكنني أن أؤكد بالقدر الكافي على قيمة الطرق البسيطة التي وصفتها في هذا الفصل بخصوص القراءة والإنصات للمحاضرات، فهذه الطرق تتجج دوماً؛ ونجحت معي عندما كنت طالباً في مدرسة سانت ماري الثانوية عندما قيل لي إنني أعاني من إعاقة ذهنية تحول دون التعلم، ورأيته تتجج مع المشاركين في محاضراتي. وتلك الطريقة تتجج لأنك تركز على المعلومات المقدمة لك، وتستمتع بها، وهي أفضل

من التكرار لأنه يصيبك بالملل ولا يُعمل عقلك غير الواعى ولا يحفزه على مساعدتك. وعندما يسألك الناس عن سر ذاكرتك الرائعة تلك ستقول لنفسك: " لأننى أعلم كيف أستذكر بالشكل الصحيح، وأعرف كيفية استيعاب المعلومات بالشكل السليم، وأعرف كيف يعمل العقل وأعرف كيف أعالج وأنظم المعلومات فى عقلى حتى تكون تحت تصرفى أينما ومتى احتجتها".

بالمناسبة، يمكنك تطبيق هذه الطرق أثناء المحادثات. اطلب من الناس إعادة صياغة ما يقولونه لك، أو قل شيئاً مثل: " من باب التوضيح، هل تعنى...؟ " ثم أعد صياغة ما قالوه لك. لا تخش طلب تكرار الكلام من الناس فأنت بذلك تخبرهم أنك مهتم بما يقولونه والناس يحبون من يصفى إليهم، وبالتالي سيحترمونك ويتجاوبون معك بكل ترحاب.

ملخص الفصل الرابع عشر

القراءة من أجل فهم أفضل

١. اقرأ المعلومات كأنك تخبر بها شخصاً آخر.
٢. اسأل نفسك عما لا تفهمه: (" هلا أعدت صياغة ذلك بطريقة أخرى؟ " و " لا أفهم ").
٣. أزم نفسك بأن تتذكر معلومات محددة، وفى نفس الوقت دون ملاحظات مختصرة لنفسك.
٤. لخص الملاحظات فى كلمات معدودة أو عبارات مختزلة، واجعل كل عبارة ترمز لكثير من المعلومات.
٥. حول كل العبارات المختزلة لصور واجعل لكل مقطع صورة.
٦. اجمع الصور فى قصة هزلية غير منطقية مثل قصة تمثال الحرية التى قرأتها فى أول الكتاب.

الاستدكار للاختبار

اتبع الخطوات السابقة لكن عندما تقرأ جزءاً تشعر أنه سيأتى فى الاختبار قل "لطالبت" الذى بداخلك: " تذكر هذا من أجل الاختبار".

الإنصات لمحاضرة

١. تظاهر بأن المحاضر يتحدث إليك وحدك.
٢. تخيل أنك تطرح أسئلة على نفسك.
٣. سجل المحاضرة على شرائط تستمع إليها لاحقاً (بتسجيل سريع إن كنت تريد ذلك).
٤. اتبع الخطوات ٤ و ٥ و ٧ والتي جاءت تحت عنوان "القراءة من أجل استيعاب أفضل".

الفصل ١٤ تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

أحضر كتاباً وجدت صعوبة قبل ذلك في قراءته وحاول قراءته بالطرق المشروحة في هذا الفصل (أو أى فصل من هذا الكتاب وجدته صعباً). هل تجده أسهل الآن في القراءة؟ هل تتذكر معلوماته أكثر؟

التمرين ٢

فى المرة القادمة التى تحضر فيها ندوة أو محاضرة لا تدون الملاحظات بل جرب أساليب الذاكرة الخارقة. إلى أى مدى ستتذكر ما قيل؟

١٥ المفردات والهجاء والذاكرة الهائلة

كيفية تذكر المفردات

كيف تحفظ الكلمة وتعريفها؟ يمكنك أن تفعل هذا بالتكرار كما تعلمت في صفرك، وكما تعلم فإنه أمر ممل ويستغرق وقتاً طويلاً، أو يمكنك أن تحولها لصور وحركة واضحة.

ماذا عن مثال كلمة "Consternation" التي تعني "فزعاً" أو "جزعاً" أو "دهشة عارمة"، كيف يمكننا تحويلها لصورة؟ ما المقاطع التي سنقسمها؟ المقاطع ستكون: Con _ Ster _ Na _ Tion. أول مقطع "con" يذكرنا بالسجين "Convict"، و "Ster" يذكرنا بالفعل يُقَلَّب الطعام "Stir" أو ظهر المركب "Stern"، أما عن المقطعين الأخيرين "Na-tion"، فهما أكثر صعوبة، وأنا أفضل ابتكار صورة تجمع المقطعين معاً، شيء يمثل كلمة "nation" أو "أمة"، شيء من قبيل الأمم المتحدة United Nations أو أطلس أو رمز الكرة الأرضية. إذن تستطيع أن تتخيل صورة سجين يجلس على ظهر مركب متجه إلى أمة أو إلى بلد ما .

بمجرد أن تبتكر صورة للمقاطع، اجعل معنى الكلمة جزءاً من الصورة، ويجب إضفاء عنصر الفزع الذي هو معنى كلمة "Consternation" على الصورة. تخيل المسجون في حالة فزع ويأس وحيرة.

إن ما تعقله هو تمييز معنى الكلمة بتحويل المعنى إلى صورة، وبالتالي ستحفظ الكلمة ومعناها بشكل أكثر دقة ولن تنساها. إن اعتمدت على التكرار ستبحث عن الكلمة في المعجم عدة مرات قبل حفظها في الذاكرة. يمكنك أيضاً استخدام هذه الطريقة عندما تريد أن تتعلم مفردات لغة أجنبية. كما هو الحال مع مفردات اللغة الأم، قَسِّم الكلمة إلى مقاطع ثم حول المقاطع إلى صور صوتية واجعل معنى الكلمة جزءاً من الصورة. على سبيل المثال، لنأخذ مثالاً من اللغة الأسبانية وهي كلمة *Pelo* (تتلق "بيلو") ومعناها "شعر". لنحول الكلمة إلى صورة يجب أن نقسمها إلى نصفين *pe - lo*. ثم تخيل كلمة مشابهة في النطق، مثل "halo" بمعنى هالة من النور. اصنع صورة حية وواضحة في خيالك لهالة من النور. الآن ما الذي يحيط بالهالة؟ تخمينك صحيح. يحيط بها الشعر - احرص على أن تكون صورتك حية وواضحة. أنت الآن قد ابتكرت صورة تجمع بين مقطعي الكلمة وصنعت صورة لمعناها وانتهيت من حفظ الكلمة.

إن كنت ستخضع لاختبار في هذه الكلمة فإنه سيُطرح عليك واحد من سؤالين: الأول هو، ما معنى كلمة "شعر" بالأسبانية؟ وعندما تطرح على نفسك هذا السؤال فما الذي سوف يتبادر إلى ذهنك؟ صورة للشعر. وخبّن ما الذي يغطيه ذلك الشعر؟ هالة "Halo"، وكلمة halo تذكرك بكلمة بيلو "Pelo". أما السؤال الثاني فسوف يكون عكس الأول: ما هو معنى كلمة "Pelo"؟ وعندما تطرح على نفسك هذا السؤال هذا السؤال، فما الذي سيتبادر إلى ذهنك؟ صورة لهالة، وخبّن ما الذي يحيط بها؟ الشعر. إن الأمر يفيد في الحالتين.

لنأخذ مثالاً آخر أصعب من لغة أخرى، كلمة برتغالية تعني محار البحر *Amesuis* ونطقها "أميسووس" ردد الكلمة ومقاطعها عدة مرات "Mess", "A", أو "Mess-A" و"Is", "Yu", أو "Is.yu.mess-A" بمعنى محار.

لحفر الكلمة ومعناها في الذاكرة، تخيل ما يلي: أنت تقف على الشاطئ، والأمواج تتلاطم على الشاطئ وتغطي قدميك، وعندما تمد بصرك نحو البحر ترى محارة عملاقة تخرج من الماء ولها أرجل وأذرع وعيون وهي مغطاة بمادة لزجة. أريدك أن تتخيل أنك تشير ناحيتها قائلاً: "يا لك من كائن قذر" وقذارة هي "Mess" وهذه الكلمة في العبارة "يا لك من كائن قذر" "What a mess you is" تذكرنا بكلمة *Amesuis* البرتغالية ومعناها المحار.

لقد حفظنا معنى هذه الكلمة في أقل من ٣٠ ثانية، واستخدمت المعادلة الأساسية:

صور واضحة مع حركة حية واضحة تساوى ذاكرة خارقة. باستخدام خيالك، ستتعلم اللغة الأجنبية وتتمى مفرداتها بسرعة، وكذلك مفردات اللغة الأم والألفاظ والمصطلحات الطبية وأى معلومة لغوية بسهولة بدلاً من التكرار المقيم. ضع فى ذهنك أنك لا تربط الأصوات بالكلمات المتشابهة، لأن الربط بها يعنى ربط ما لا تعرفه بما تعرفه بشكل منطقى، ونحن هنا لا نربط بشكل غير منطقى بل بصور واضحة لعنصرين معاً بشكل هزلى ونشط قدر الإمكان. أحب تدريس هذه الطريقة. لأننى أتذكر كيف كنت أجلس بالبطاقات الملونة لأكرر الكلمات ومعانيها ولا أحفظها بدلاً من حفظ كل كلمة فى نصف ساعة من التكرار والحفظ بالاستظهار فكر كيف ستحفظ كل كلمة فى خلال دقيقتين. حول كل كلمة لصورة وحول التعريف لصورة، ثم ادمج الاثنين معاً. فى هذه الحالة سوف تستمتع وسوف تقلل التوتر ولن تستغرق وقتاً طويلاً، وخمن. ستتذكر الكلمات بنسبة ١٠٠٪، وهذا هو الفرق بين العمل المضمنى والعمل بذكاء.

الهجاء

يشكو إلى الكثير من البالغين والأطفال من ضعفهم فى التهجئة، وأنا أقول لهم إن ذاكرتم وحفظتم التهجئة بأسلوب الذاكرة الهائلة فإنكم لن تتسوا هجاء أى كلمة، وأنا واثق مما أقول.

فى أى كلمة، عادة ما يكون هناك تركيبة أو اثنتان من الحروف التى تختلط عليك مواضعها. ولكى تتذكر الهجاء السليم، قم بعزل الأحرف التى تسبب لك المشكلة وابتكر لها صورة حية، وهذا هو كل ما عليك فعله .

لنأخذ كلمة "Weight" كمثال، وهى تعنى "وزن". الحرفان اللذان يختلط على الناس ترتيبهما فى الكلمتا هما "e" و "i". كيف يمكننا أن نتذكر أن حرف "e" يأتى قبل "i" فى كلمة "Weight"؟ حسناً، تخيل فيلاً يقف على ميزان كى يعرف وزنه، وعندما ينظر لأسفل ويرى الرقم يصرخ فى صدمة قائلاً: "أوه، لا، إننى بدين جداً!". إنه يشعر بالإحباط بسبب بدانته لدرجة أنه يبكى وتتساقط من عينيه مكعبات ثلج بدلاً من الدموع، وبينما يبكى تتساقط تلك المكعبات فوق الميزان مُحدثة صوتاً رناناً "كلينك، كلينك، كلينك". وتلك هى الصورة.

لنراجع الأحداث بالترتيب، الفيل "Elephant" يصعد على الميزان ويزن نفسه

وعندما يعرف وزنه يبكى بدموع تشبه مكعبات ثلج. الفيل يمثل حرف (e) والمكعبات الثلجية "ice cubes" تمثل حرف (i) وبالتالي نتذكر أن حرف (e) يأتي قبل حرف (i) في كلمة وزن "Weight".

لنأخذ كلمة أخرى: كلمة Necessary "ضروري" تسبب الحيرة لبعض الناس، هل بها حرف (c) واحد وحرف (s) واحد أم حرفان لكل منهما أم ماذا؟ تخيل قطع تتجول في حجرة معيشتك، وفجأة تلمح تلك القطة حيوان الظربان الرائحة الكريهة يتسلل وراء أريكته ويقفز على مائدة القهوة الخاصة بك، وإذا بظربان آخر يلحق بالأول ويتراقص الاثنان على مائدة القهوة. في هذه اللحظة تجرى القطة لمائدة القهوة وتحاول مهاجمة الظربان، وهي تفعل ما في وسعها وتضربهما بمخالبها ولكنهما لا يباليان وقطتك وحدها لا تستطيع التغلب عليهما، ولذلك يستمران في الرقص على مائدتك.

إن حفظت تلك القصة ستجد أن كلمتي قطة "Cat" وظربان "Skunk" تذكرك بأن الكلمة Necessary بها حرف (C) واحد (أي قطة واحدة) وحرفا (S) لأن هناك اثنين من حيوان الظربان skunks.

ملخص الفصل الخامس عشر

حفظ معاني الكلمات

١. ابحث عن الكلمة في المعجم.
٢. قسم الكلمة إلى مقاطع.
٣. ابتكر صور صوتية أو رمزية للمقاطع.
٤. اربط الصور معاً.
٥. اجعل معنى الكلمة جزءاً من الصورة.

حفظ هجاء الكلمات

١. ابحث عن الهجاء السليم للكلمة في المعجم.
٢. اختر مجموعة الحروف التي تختلط عليك.
٣. اختر صوراً تمثل مجموعات الحروف.
٤. اربط الصور بقصة هزلية.

الفصل الخامس عشر تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

باستخدام العملية التي وصفناها في هذا الفصل احفظ معاني هذه الكلمات عن ظهر قلب:

١ . bookkeeping مسك الدفاتر .

٢ . precede يسبق

٣ . liaison علاقة / صلة

٤ . receivable يتلقى / يستقبل

٥ . census إحصاء / تعداد

٦ . questionnaire استبيان

٧ . pneumonia التهاب رئوى

٨ . subtle رقيق

٩ . macabre دموى / قاتل

١٠ . wreckage حطام / دمار

التمرين ٢

استخدم نفس القائمة السابقة للتدريب على حفظ التهجئة السليمة للكلمات.

١٦ الأرقام والذاكرة الهائلة

منذ وقت ليس ببعيد، كنت أزور مدرسة ابتدائية في "كونيكتيكت". وفي أحد الفصول سألت طالباً عن حاصل ضرب ٧ في ٧. فتح درج مكتبه والتقط آلة حاسبة وأجرى العملية الحسابية. سألته: "هل تستعمل الآلة الحاسبة خلسة داخل الفصل؟". أجابني "لا، لا. من المفترض أن نجلب الآلة الحاسبة إلى الفصل". اتسمت عيناى من فرط الدهشة. سألته: "من المفترض جلبها في درس الرياضيات؟". نظر إلى وكأنتى قادم من المريخ قائلاً: "نعم، فكيف يتسنى لنا إجراء العمليات الحسابية بدونها؟". لقد جعلنا حقاً عقولنا تصاب بالصدأ، ولعل أكبر دليل على ذلك هو الأوقات التى نجرى فيها العمليات الحسابية. فأنا فى بعض الأحيان أجد صعوبة فى تصديق إلى أى مدى أصبحنا كسولين مع الأرقام وإلى أى مدى أصبحنا خائفين منها. وأنا لا أتحدث فقط عن الأطفال فى المدارس. فالكثير من البالغين لا يستطيعون إجراء عمليات الجمع البسيطة داخل عقولهم. ودون استخدام الآلة الحاسبة لا يستطيع الكثيرون منا موازنة شيك مصرفى. كما نحتاج للآلة الحاسبة لإجراء عمليات الضرب والقسمة البسيطة كذلك، وأى شىء أكثر تعقيداً بشكل طفيف يبدو أكبر من قدراتنا. وصدقنى إذا قلت، إن هناك ثمن ندفعه لقاء ما نفعله هذا. فتماماً كما يدفع جسمك ثمناً حينما لا تمارس التمرينات الرياضية، يمانى عقلك كذلك حينما لا تستخدمه.

فإجراء العمليات الحسائية فى عقولنا - عوضاً عن استخدام الآلات الحاسبة - يجب أن يكون هو النهج الذى ننتهجه جميعاً. فتلك طريقة عظيمة لحث الناقلات العصبية على الاستمرار فى إطلاق تلك الرسائل الكيمائية داخل المخ واضفاء الحيوية والنشاط على مسارات التفكير. وكلما أكثر من إجرائها، ازدادت سرعة ووضوح عملياتك العقلية. وتلك هى الرسالة التى ظلت تؤكد عليها طوال هذا الكتاب.

ولكن لابد لى من الاعتراف بأن هناك سبباً وراء استخدامنا المحموم للآلات الحاسبة. فبالنسبة للعديد منا لم يكن تعلم الأرقام بالأمر الهين والسهل - وبالطبع ليس بالأمر الممتع. ودعونا نأخذ جدول الضرب مثلاً لنا، فقد أخبرنى العديد من المعلمين أن تعلم الضرب هو أكثر الخبرات التعليمية صعوبة بل ومأساوية بالنسبة للعديد والعديد من الطلاب. لماذا؟ لأنها - شأنها شأن المفردات اللغوية والعديد من الأشياء الأخرى - يتم تعليمها باستخدام أسلوب الحفظ عن طريق التكرار. وكما اعتدت أن أقول دوماً فإن التكرار ليس فقط مملاً ولكنه لا يعد طريقة فعالة فى تحفيز خلايا المخ. فالحفظ يعد من أكثر الأمور المثيرة للربح بالنسبة لتلاميذ المدارس.

وأنا أعتقد أن هناك طريقة أفضل.

تَعَلَّمْ جداول الضرب

ما هو حاصل ضرب ٤ فى ٩٢ إليك إجابتي:

تصور المشهد التالى فى مخيلتك: أنت تقف خارج منزلك إلى جوار سيارة والدك الجديدة مباشرة. أنت غاضب، لذا تقوم برفع مقعد لا ظهر له وتضرب به صندوق السيارة. تقوم بذلك مجدداً، ثم مجدداً. فجأة يظهر والدك عند باب المنزل. وبعد أن يرى ما فعلته يظن أنك قد جن جنونك. وهو يشعر بالغضب كذلك بسبب ما فعلته لتوك بالسيارة. وقد كان يمسك بسلة كبيرة من البيض فى يده، فيبدأ بإلقاء البيض عليك: تصيح "لا يا أبى! لا تلق على البيض!" ولكن فى ذلك الحين تصيبك بيضة فى ظهرك. وتمسك بيضة أخرى ألقاها والدك عليك وتقذفها نحوه. تصيبك بيضة أخرى فى مؤخرة رأسك. الآن أصبح البيض يغطى وجهيكما.

الآن أنا واثق من أنك إذا أدليت بهذه الإجابة لحاصل ضرب أربعة فى ثلاثة لمعلمة الحساب للصف الرابع فى فصلك سوف تظن أنك قد جننت كذلك. ولكن هل يمكنك أن تخمن ماذا فعلنا للتو؟ لقد ابتكرنا صورة للمسألة الحسابية. فكر فى قائمة الشجرة. ما الرقم الذى يمثل السيارة بالقائمة؟ ٤. ما رقم المقعد الذى لا ظهر له؟ (٣). ما رقم البيضة؟ (١٢). وحاصل ضرب ٣×٤ هو ١٢. لقد قمت بابتكار هذا المشهد فى حوالى ثلاثين ثانية وبإمكانك القيام بهذا أيضاً. ولكى تتعلم أو تعلم شخصاً آخر جداول الضرب، عليك أن تتبع خطواتنا الثلاث الرئيسية لتذكر أية معلومة. فأنت تحتاج مشجياً لكل رقم، بعد ذلك تقوم بابتكار صورة لكل رقم ثم تضع الصور معاً باستخدام الحركة. وفى المثال أعلاه استخدمت عناصر من قائمة الشجرة كمشاجب. يمكنك أيضاً أن تستخدم قائمة المنزل أو قائمة الجسم.

دعنا نجرب مثلاً آخر: $٢ \times ٤ = ٨$. باستخدام قائمة الجسم. أغلق الكتاب وابتكر صورة لهذه العملية الحسابية الآن. ◆

إليك العملية الحسابية الخاصة بى: أنا أسير فى الشارع وفجأة أشعر بوخز فى ركبتي. أنظر للأسفل فأجد بعوضة كبيرة وردية تئز حول ركبتي فى استعداد للهجوم. دفعتها بعيداً، فماذا فعلت؟ وقفت على مؤخرتى. دفعتها بعيداً فوققت على وجهى. صفعت وجهى ولكننى أفلتها لتعود لتقف على ركبتي. وأخذت أنا وهى نطارد بعضنا البعض وأنا أشعر بوخز فى ركبتي ومؤخرتى وألم فى وجهى نتيجة لصفعى لها. إنه أمر بسيط. ركبتان، مؤخرة، وجه: $٢ \times ٤ = ٨$. إن ابتكار هذه القصص ليس أمراً ممتعاً فحسب ولكنه سهل كذلك. والتفكير فى تفاصيل القصة يجعل عقلك يعمل بتلك المستويات الإبداعية الأعمق، حتى يمكنك تذكر الأجوبة بالفعل. فحينما تبتكر تتوصل للمعرفة.

إننا جميعاً نحب فعل ما نتقن فعله. فإن كان الأطفال يبلون حسناً فى المدرسة فسوف يحبون الذهاب إليها. وإن كانوا يتقنون ممارسة كرة السلة فسوف يحبون ممارستها. وإن كانوا يتقنون تذكر المعلومات اللازمة لاجتياز الاختبارات فسوف يحبون القيام بذلك. ونفس الشيء ينسحب على أى شىء آخر تحاول تذكره. حول أى شىء إلى صورة وضع كلتا الصورتين معاً باستخدام الحركة. وبعد بضع ثوان سوف تلتصق المعلومات بالذاكرة. وأنا واثق من أنه باستطاعتك التفكير فى المزيد من الأمثلة.

ابتكار قوائم مشاجب إضافية

قد تود طرح سؤال واحد أثناء ابتكارنا للصور والقصص من أجل أمثلة الضرب. كيف نبتكر صورة للعملية الحسابية $5 \times 6 = 30$ أو $7 \times 8 = 56$ إن لدينا مشاجب للأرقام (٥)، (٦)، (٧)، (٨) ولكن ماذا عن الأرقام الأكبر؟ إننا لم نصل سوى للرقم (٢٠) بقائمتى المنزل والشجرة والرقم (١٠) بقائمة الجسم.

إن هناك طريقتين أساسيتين لزيادة حجم القوائم التى تملكها. فيمكن زيادة كل قائمة ببساطة بإضافة مزيد من العناصر. وبما أن قائمة المنزل هى أقوى القوائم وأكثرها فاعلية (فقد ابتكرتها بنفسك وهى تضم عناصرك الخاصة) فإنه يمكنك استخدامها باعتبارها قائمة مشاجبك الأساسية. أضف مزيداً من الحجرات ومزيداً من الأشياء إلى كل غرفة وسوف يصبح لديك قائمة مشاجب طويلة ويعتمد عليها.

والطريقة الثانية للحصول على مساحة إضافية بقوائم المشاجب هى ابتكار قوائم جديدة تماماً. على سبيل المثال تعد قائمة المكتب قائمة مشاجب مفيدة للغاية. فهناك الكثير من الأشياء فى مكتبك تقوم برؤيتها ولمسها كل يوم، لذا فهى مألوفة لديك للغاية. أثناء ابتكار القائمة فكر فى طرق مختلفة لاستخدام هذه الأشياء.

على سبيل المثال، لقد قمت بابتكار ما اسميه "قائمة متناول اليد" باستخدام عناصر من مكتبى. وتحتوى القائمة على أشياء أستطيع الوصول إليها أثناء جلوسى على مكتبى. فحيث أجلس فإنى أستطيع التقاط الرزّة السلكية التى سأجعلها المشجب الأول فى قائمة متناول اليد الخاصة بى. وسوف يكون المشبك الورقى هو المشجب الثانى، والقلم والأوراق المشجب الثالث. بعد ذلك يأتى دفتر التسجيل والهاتف ومصباح المكتب والصندوق وهكذا إلى نهاية القائمة. وبمجرد أن تكرر طاقتك الذهنية فى هذه العملية سوف تتدهش من كم المشاجب التى ستستطيع ابتكارها. ودعنى أذكرك مرة أخرى، أنت تعرف هذه العناصر بالفعل. كل ما عليك فعله هو تذكر التسلسل.

تذكر سلسلة من الأرقام

إن تذكر سلسلة من الأرقام هو موهبة أخرى يمكنك تميمتها باستخدام الذاكرة الخارقة. وفى المثال الخاص بى سوف أستخدم لوحة أرقام سيارة، بالرغم من أن هذه الطريقة سوف تكون فاعلة كذلك بالنسبة لأرقام الهواتف والخزانات والحسابات

البنكية، وحتى تلك الأرقام الطويلة إلى حد السخف لبطاقات الائتمان. ونحن سوف نناقش الأرقام الأطول في الجزء الثاني: "ذاكرة خارقة متقدمة"، حيث ستتعلم تقنيات أخرى أكثر سهولة وأكبر فائدة لإلصاق الأرقام بالذاكرة.

دعنا نأخذ لوحة السيارة رقم ٧ ١٦١٤ د مثالاً لنا. كيف يمكنك تذكر هذا؟ تقوم ببساطة بتحويل كل عنصر إلى صورة وتركب الصور معاً في حكاية هزلية مضحكة. تخيل ما يلي: أنت تمسك بثمره أناناس في يدك. ألق ثمرة الأناناس تلك على نرد كبير يوجد فوق الأرض. تأكد من إصابتك للنرد. وحينما تصيبه سوف ينشق النرد لتخرج منه مجموعة كاملة من الخواتم الماسية. تسير نحو النرد وتلتقط الخواتم الماسية وتقول "يا للروعة هذا عظيم! انظر إلى كل هذه الخواتم الماسية! ولكنني جائع للغاية. ما كنت أود الحصول عليه هو بعض قطع الحلوى". تذهب إلى المتجر وتعطى البائع الخواتم الماسية فيعطيك مجموعة كاملة من قطع الحلوى فتشعر بالسعادة. تخرج من المتجر وأنت تأكل قطع الحلوى ليقفز دلفين أمامك مختطفاً الحلوى منك.

لقد قمت للتو بإدخال لوحة السيارة تلك في ذاكرتك باستخدام المشاجب بقائمة الشجرة. وقد بدأنا بكلمة صوتية ومثلنا للحرف (أ) بكلمة أناناس. وأنت تلقى الأناناس على ماذا؟ النرد، وما الرقم الذي يمثله النرد بقائمة الشجرة؟ (٧). وحينما ينشق النرد ماذا تجد بداخله؟ خواتم ماسية. والخاتم هو الرقم (١٤) بقائمة الشجرة. وحينما تذهب بالخواتم إلى المتجر ماذا تشتري؟ حلوى؟ ما رقم الحلوى بقائمة الشجرة؟ (١٦). وحينما تغادر المتجر ما الذي يقفز نحوك؟ دلفين؛ وتلك كلمة صوتية أخرى، فكلمة دلفين تمثل الحرف (د).

أناناس _ نرد _ خواتم _ حلوى _ دلفين = أ _ ٧ _ ١٤ _ ١٦ _ د

إن المعادلة أعلاه هي قصتك، وقصتك هي رقمك. والأمر لا يتطلب من ذاكرة مدربة أكثر من ثلاثين ثانية لابتكار هذه الصور وحفظها بالذاكرة. وبالتأكيد أنت لن تصل إلى هذا المستوى على الفور. وللشروع في تدريب نفسك على استخدام هذه التقنية ابحث عن رقم هاتف تود تذكره، أو رقم حسابي. اجلس وأمض بضعة دقائق في ابتكار صورة من خلاله. قسم الأرقام إلى أجزاء أصغر تماماً كما قسمت الكلمات لمقاطع. بعد ذلك أبعد كل هذا عن ذهنك وعقلك الواعي وافعل شيئاً آخر. وفي اليوم

التالى تبين إن كنت لاتزال تحفظ الرقم دون أن تعود إليه وتقرأه أم لا. سوف تجد أنه قد التصق بذاكرتك. ◆

ملخص الفصل السادس عشر

تعلم جدول الضرب

١. حول كل رقم إلى صورة باستخدام إحدى قوائم المشاجب.
٢. اربط الصور معاً بابتكار قصة.
٣. إن كنت تحتاج إلى أرقام أكبر فابتكر مشاجب إضافية أو قوائم مشاجب جديدة تماماً.

تذكر أرقام لوحات السيارات

١. حول كل عنصر من عناصر لوحة السيارة إلى صورة ذهنية.
٢. اربط الصور معاً لتكون قصة على غرار قصة تمثال الحرية الهزلية.

الفصل السادس عشر- تمارينات ذهنية ضرورية

التمرين الأول

احفظ أرقام اللوحات التالية باستخدام الطرق التى تعلمناها فى هذا الفصل.

١. أ ١١ هـ ١٣ د
٢. ج ٤٩١٨١
٣. ب ٤ ي ٨٢ رت

التمرين الثانى

اذهب إلى مكتبك أو مدرستك وابتكر لنفسك قائمة مشاجب جديدة مكونة من عشرة عناصر.

الجزء الثاني
الذاكرة الهائلة المتقدمة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

١٧ ذاكرة هائلة متطورة:

تقديم واستعراض

مرحباً بك في الذاكرة الهائلة المتقدمة! في هذه المرحلة من تدريبهم على الذاكرة الهائلة يأتي العديد من الناس إلى ويقولون أشياء من قبيل: "أتعلم يا "كيفين"، أنا سعيد لوصولي إلى هذه المرحلة. أنا لا أصدق إلى أي مدى قمت بتطوير ذاكرتي. كما أنني لا أصدق أنني كنت أعتقد أن الذاكرة السيئة هي شيء لن أستطيع تغييره قط. شكراً جزيلاً". وبعد وصولنا إلى هذه المرحلة من البدء في استعراض تقنيات الذاكرة الهائلة المتقدمة أتمنى أن يكون نفس هذا الشعور هو شعورك.

والذاكرة الهائلة المتقدمة تعتمد على الأساس الذي أرسيناه في الجزء الأول من هذا الكتاب لإمدادك بمنهج في أنظمة التذكر. وسوف نقوم سريعاً بمراجعة المهارات الأساسية التي تعلمتها في الجزء الأول ثم نبدأ في تعلم التقنيات التي ستساعدك على تذكر أشياء لم تكن تتخيل أنه بإمكانك تذكرها. فمن طريق كسر القيود أمام ذاكرتك تدخل الذاكرة الهائلة المتقدمة نطاق القدرة الذهنية المعززة والقوية. إنك سوف تزيد من قدراتك على المد وتذكر معلومات معقدة. وبالإضافة إلى تقوية ذاكرتك؛ فإنك سوف تنمي كذلك أدوات جديدة مهمة سوف تحسن جوانب عديدة من حياتك.

سوف تستطيع التفكير على نحو أكثر سرعة وبطرق مبتكرة وسوف يقل إحساسك بالتوتر وتحظى بنوم أفضل. سوف تتمكن من التخلص من العادات السيئة التي لم

تستطع قهرها قبل ذلك. وقد استطمت التخلص من ثمانية وأربعين رطلاً باستخدام هذه التقنيات. وفي أحد الفصول التالية سوف أخبرك تفصيلاً كيف تستطيع "إعادة ربط" الذكريات في عقلك مما يسمح لبرامج اللاوعي على مساعدتك على كسر العادات وأنماط السلوك الأخرى غير المرغوبة.

القواعد الأساسية

كما فعلنا في الجزء الأول، أود القيام بمراجعة سريعة للقواعد الأساسية حتى يمكنك تحقيق أكبر استفادة من الجزء الثاني.

١. اقرأ الفصول بالترتيب. إن المادة الموجودة بهذا القسم . كتلك الموجودة بالقسم الأول . مرتبة بحرص لمساعدتك على تعلم تقنيات الذاكرة الخارقة. وسوف تصاب بالارتباك والتشتت إن همت بالقفز عبر الفصول.
 ٢. ادرس كل فصل بمعزل عن مشتتات الانتباه. أوصد الأبواب إن اضطررت لهذا، وقم بتشغيل جهاز الرد الآلى على الهاتف، ولا تأخذ فترة راحة في منتصف أى فصل إلا إذا طلبت منك ذلك. وإن كنت تتعلم البرنامج مع شريك، أو مع شريكين أو ثلاثة آخرين، فلا بأس بهذا، طالما أنك تركز على ما تقوم به.
 ٣. عليك أخذ فترات راحة بين الفصول. وأنا لا أريد إرغامك على شيء أيضاً. فإن كنت تود قراءة أكثر من فصل باليوم، فهذا عظيم، ولكن احرص على أخذ فترة راحة تتراوح مدتها ما بين خمس وخمس عشرة دقيقة بين كل فصل وآخر.
 ٤. الحد الأقصى لوقت دراسة الذاكرة الهائلة المتقدمة يجب أن يكون ثلاث ساعات يومياً. لا تستمر في القراءة فترة أطول من هذه. وكثيرها من الكثير من الأشياء في الحياة وجدت أن تقسيم المنهج إلى أجزاء أصغر هو أفضل وسيلة لتحقيق نتائج فعالة.
- وأنا أود التأكيد بشدة على أهمية عدم حمل نفسك على الدراسة لفترات طويلة. فقد شهدت بنفسى ما يحدث للناس في دورات اليوم الكامل. وربما تكون قد حضرت واحدة. منها؛ فأنت تستثمر بضع مئات من الدولارات وتستثمر كذلك وقتاً وطاقة للذهاب إلى هناك. في البداية تتوق للبدء وتكون

ممتلئاً بالحماسة والحافز أثناء امتصاصك لكل المعلومات الجديدة التي تهمر عليك. ولكن إن أجلاً أو عاجلاً – عادة بعد تناول الغداء – يحل عليك التعب. فأولاً، يكون جسمك مشغولاً في هضم وجبتك. وثانياً، يمكنك فقط استيعاب كم كبير من المعلومات في المرة الواحدة. اتبع نفس القاعدة التي تتبعها بصالاة الألعاب الرياضية: لا ترهق عضلاتك بممارسة تدريبات أسبوع كامل في الساعة الأولى. فالتحسن التدريجي – الاستيعاب – هو الطريقة التي تحقق بها النتائج.

٥. اقرأ على أساس يومي. كما قلت أعلاه، للتأكد من أنك تنهل فوائد المنهج المتقدم فإن التقدم التدريجي الثابت هو أفضل وسيلة تتبعها.

وأكثر ما أود التأكيد عليه هو ألا تحاول أخذ يوم راحة بين الفصول. فبمجرد أن تبدأ يمكنك أن تستمر في القراءة يومياً بالقدر الذي تشاء بحد أقصى ثلاث ساعات وبعد أدنى ساعة. وأنا أؤكد على هذا لأن ذلك أكثر أهمية هنا حتى من القسم الأول. إننا سوف نعرض لبعض التقنيات في الخمسة فصول الأولى، التي يجب خوضها بشكل مركز. وذلك سوف يرسى أساساً ثابتاً للمادة المتبقية. قم بخوض هذا المنهج بالشكل الصحيح.

٦. احرص على القراءة بصوت عال. حينما أطلب منك هذا. وكما ستري فإن ذلك أكثر أهمية هنا من الجزء الأول.

٧. انتبه لما تتاوله قبل بدء الدروس. يمكنك العودة ومراجعة المادة في الفصل الثامن إن كنت تود ذلك. إن القواعد هي نفسها هنا: لا تتناول وجبة دسمة قبل أحد الدروس، انتبه لجرعتك من السكر والدقيق الأبيض وبالطبع لا تحتس الكحوليات. وحاول الابتعاد عن القهوة.

إنك تريد أن تكون متيقظاً ومنتبهاً بأكثر قدر ممكن، لذا راقب مستوى التوتر لديك كذلك. تذكر، أنك تحظى بالمتعة وتتقدم بالبرنامج بالسرعة التي تناسبك. لذا استرخ ولا تطلق حبال أي شخص آخر. فالتنافس والدرجات المرتفعة هي أشياء لا تمت بصلة للذاكرة الخارقة.

مؤشر قدرتك على التعلم

أود كذلك أن أتحدث قليلاً مرة أخرى عن مؤشر قدرتك على التعلم، الذى ناقشناه فى الفصل الأول. تذكر أنه يتكون من عاملين متغيرين:

١. الاستعداد للتعلم
٢. الاستعداد لتقبل التغيير

بما أنك انتهيت من الجزء الأول وبدأت دراسة القسم المتقدم، فسوف نسلم بأن استعدادك للتعلم كبير. ولكن هذا هو الجزء السهل. فمن فضلك تأكد من استعدادك على تقبل التغيير – فهذا هو الجزء المهم. فإن اعتقدت أننا بدأنا فى التفكير بشكل مختلف فى الجزء الأول من الكتاب فانتظر حتى نبدأ هنا. فتحن حقاً سنعمل على توسيع مدارك عقولنا.

فتماماً مثل تعلم الطباعة على الآلة الكاتبة أو ركوب الدراجة أو القيادة باستخدام ناقل الحركة اليدوى للمرة الأولى، فإنك قد لا ترتاح للذاكرة الهائلة المتقدمة من الوهلة الأولى. فى الواقع، أنا واثق من أن الفصول القليلة التالية لن تكون مريحة. تحذير: فى البداية قد تبدولك التدريبات التى عليك القيام بها مملة وشاقة وصعبة. ولكننى أود أن أشجعك بشأن النتائج. فأنت لن تحظى فقط بمقدرة هائلة على التذكر إن أكملت البرنامج ولكن وظائفك الذهنية سوف تتحسن بشكل كبير أيضاً. والاستعداد لتقبل التغيير هو أهم شيء هنا. هل فى مقدورك قبول التحدى والفوائد التى تقدمها لك الذاكرة الهائلة المتقدمة؟ استمر فى طرح هذا السؤال على نفسك خلال الجزء الثانى واستمر فى الإجابة بـ "نعم"، دون أن تدع نفسك تسقط فى بئر الإحباط إن لم يسر شيء ما على ما يرام فى البداية. فإن ثابترت فسوف تجنى ثمار استثمارك.

استعراض للجزء الأول

أود أن أؤكد ثانية على أهمية قراءتك للجزء الأول من الكتاب قبل أن تواصل قراءة الجزء الثانى. وفى الفقرات القليلة التالية سوف نراجع ما تعلمناه فى الجزء الأول حتى يصبح بحوزتك تقييم جيد عن ذاتك. وإن شعرت بالتردد أو ساورتك أية شكوك

بشأن أى شيء فى الجزء الأول – ولن يساورك مثل هذا الشعور إلا فى حالة عدم قيامك بما كان مطلوبًا منك – ارجع للشئ الذى لا تشعر بالثقة إزاءه. وإن لم ترغب فى القيام بذلك فأعط الكتاب لأحد غيرك، لأنه لن يكون باستطاعتك المضى أكثر من ذلك، ولن تجنى أية فوائد من هذا القسم لأنك لن تدرك المفاهيم التى تتضمنها التدريبات والتقنيات.

أول شيء تعلمناه فى الذاكرة الهائلة كان قائمة الشجرة، وترابط الكلمات الأساسى. وتستخدم العديد من برامج تحفيز الذاكرة تقنية ترابط الكلمات الأساسى، الذى يعنى أخذ معلومة تعرفها بالفعل ومعلومة لا تعرفها (مثال: شئ تحاول تذكره) وربطهما معًا بطريقة منطقية. وثمة مثال على الترابط الأساسى هو استخدام الكلمة الصوتية HOMES لتذكر البحيرات العظمى. ومع ذلك فإنك من النادر أن تستخدم الترابط الأساسى فى الحياة الواقعية لأن هذه الطريقة لا تكون مجدية سوى فى مواقف معينة، وأنت ليس لديك وقت للجلوس ووضع مثل هذه الروابط لكل شئ. ومع ذلك، فعن طريق تعلم القليل عن الترابط الأساسى فقد استخدمته لإدخال عشرين عنصرًا بذاكرتك بداية من "شجرة" وحتى "سجائر". وقد أصبحت هذه العناصر العشرين قائمة مشاجب – قائمة الشجرة – أو بالأحرى أماكن فى عقلك لتخزين المعلومات. والأهم من ذلك أن التدريبات التى قمت بها لتعلم القائمة بدأت فى تحفيز الناقلات العصبية بالمخ ووضعك على أول طريق إطلاق العنان للذاكرة الفوتوغرافية – ذاكرة التذكر الفورى – التى أصبحت تمتلكها الآن.

وثانى شئ تعلمناه كان الربط التسلسلى. والربط التسلسلى يعنى ابتكار صورة حية لشئ ما، وابتكار صورة حية لشئ آخر ووضع كلتا الصورتين معًا داخل عقلك بطريقة هزلية مبالغ فيها. وتلك التقنية هى أساس عملية تطوير الذاكرة بسبب مبدأ رئيسى وجوهري: إننا نفكر بالصور. وأهم نقطة هنا – والتى سأظل أؤكد عليها عبر قسم الذاكرة المتقدمة – هى الحرص على أن تكون الصورة حية.

ما هى الصورة الحية؟ هى صورة فى عين ذهنك تراها بالألوان والتفصيل. وأنت الذى تتحكم فى مدى وضوحها وتفاصيلها. فأنت الذى بإمكانه شم الروائح وسماع الأصوات والشعور بالأحاسيس وتجربة الأشياء كما لو أنها تحدث حقًا. وهذا هو ما نعبه بكلمة "حية" فى الذاكرة الخارقة.

ونحن قد مارسنا لعبة التركيز لتعلم كيف نبتكر صورًا من المفاهيم والمصطلحات والأسماء المجردة. فقيامنا بتقسيم المصطلحات إلى مقاطع وابتكار صور صوتية من

أجل المقاطع ساعدنا على بدء تكوين المشاجب - لقد تعرفنا على أهمية الحركة في تكوين المشاجب. الحركة النشطة. فلا بد للحركة أن تكون قوية وواضحة وديناميكية ومفعمة بالحياة بقدر الإمكان. وقد قمنا بوضع قائمتي مشاجب إضافيتين لأنفسنا، المشاجب العشرة لقائمة الجسم والمشاجب العشرين لقائمة المنزل. وجمع كل تقنياتنا معاً تلمنا ما نحتاج إلى فعله من أجل تذكر كل شيء تقريباً. ونحن ندعوها "الخطوات الثلاث الأساسية للتذكر":

١. مكان لوضع المعلومات، وهو المشجب
٢. المعلومة نفسها بعد تحويلها لصورة ذهنية
٣. غراء ذهني لربط الصورة بالمشجب وهو الحركة

وعن طريق تطبيق هذه الخطوات الثلاث الرئيسية، بدأنا التدريب من أجل المواقف التي نجابها في حياتنا اليومية. لقد رأينا كيف تساعدنا الذاكرة الهائلة على أن نصبح قراءً أفضل وعلى امتصاص مزيد من المعلومات في الفصول الدراسية والمحاضرات دون كتابة ملاحظات. وقد شرعنا في تطبيق تقنيات الذاكرة الهائلة على مفردات اللغة والنطق ومن أجل تذكر الأرقام وتعلم الوثوق بذاكرتنا أثناء هذه العملية.

وفي القسم الأول تعلمنا، كذلك أساس الذاكرة الهائلة الضمني. وهذا الأساس قائم على خمس خطوات ذهنية يقوم بها عقلك عند معالجته للمعلومات. وتلك الخطوات هي: التفكير، الانفعال، البحث، الابتكار، المعرفة. وتكون تلك الخطوات فاعلة، سواء كنت تتعلم معلومات جديدة أم تسترجع معلومات قديمة. وتقنيات الذاكرة الهائلة تساعدنا على اجتياز المرحلة الأولى، ألا وهي مرحلة التفكير، التي تقتصر على عقلنا الواعي، الذي يعد أقل قوة من عمليات التفكير العميقة لعقلنا اللاواعي. والتدريبات والتقنيات في الذاكرة الهائلة تتضمن اللاوعي، وبالتالي فحينما نشرع في تذكر المعلومات فإننا نقوم بذلك بسرعة وفاعلية.

وأخيراً، في القسم الأول تعلمنا مدى أهمية العناصر الجسدية للحفاظ على ذاكرة جيدة. فقد ناقشنا التغذية والتوتر وأمراضاً معينة يمكن لها التأثير على الذاكرة بطرق محيرة وخبيثة.

والآن، إن كنت تشعر بأنك لا تستوعب أية تمرينات أو تقنيات ذكرناها في هذه المراجعة الموجزة – قصة تمثال الحرية، قائمة الجسم، قائمة المنزل، المشاجب، تحويل المفاهيم المجردة لصور، استخدام الحركة النشطة – فعد لمراجعتها قبل المواصلة. فكما قلت آنفاً، إن لم تقم بهذا فلا داعي لأن تواصل المضي في الجزء الثاني. بيد أنه هناك استثناءً واحداً لهذا الطلب وهو يتعلق بقائمة الشجرة. فنحن لن نستخدمها كثيراً في الذاكرة الهائلة المتقدمة. فقائمة الجسم وقائمة المنزل سوف يكونان أقوى قوائمك، ولا بد أن تحفظهما مثلما تحفظ ظهر يدك.

ملخص الفصل السابع عشر

استعراض للجزء الأول

قائمة الجسم. عشرة مشاجب

١. أصابع القدم
٢. الركبتان
٣. العضلة
٤. المؤخرة
٥. جانبا الخصر
٦. الكتف
٧. الترقوة
٨. الوجه
٩. مفرق الرأس
١٠. السقف

قائمة الشجرة. عشرون مشجبا

١. شجرة
٢. مفتاح النور
٣. مقعد بلا ظهر
٤. سيارة

٥. قفاز
٦. مسدس
٧. نرد
٨. زلاجة
٩. قطة
١٠. كرة بولنج
١١. عارضة الأهداف
١٢. بيض
١٣. ساحرة شريرة
١٤. خاتم
١٥. شيك الراتب
١٦. حلوى
١٧. مجلة
١٨. صندوق اقتراع
١٩. نادى الجولف
٢٠. سجائر

قائمة المنزل

١. اختر أية أربع حجرات بالترتيب
٢. فى كل حجرة اختر أية خمسة عناصر بالترتيب

قصة تمثال الحرية

تمثال الحرية مشعل، كتاب، رجل كبير بدين، مئطاب كهبرى، صابونة عملات أرجوانية، قفل، منزل متنقل، سيارة ليموزين سوداء جون ترافولتا، قبعة سوداء طويلة، صديرى أسود، حذاء جلدى أسود برقبة، كاثى لى كروسبى، ملابس بحر باللون القرنفلى المنقط بنقاط سوداء، خطاب لوكيل أعمالها، كلب كبير من نوع سان برنار، معطف من الفراء، طوق من الماس، عظمة، أسد جبلى، نخلة، تمثال الحرية.

ترابط الكلمات

ربط شيء تحاول تذكره بشيء تعرفه بالفعل بطريقة منطقية.

الربط التسلسلي

ابتكر صورة ذهنية حية لشيء تحاول تذكره، وابتكر صورة أخرى لشيء آخر تحاول تذكره، وضع الصورتين معاً باستخدام حركة غير منطقية وهزلية.

تكوين المشاجب

أخذ صورة ذهنية حية لمشجب تم تكوينه مسبقاً وابتكار صورة لشيء تحاول تذكره وربط (تكوين المشجب) الصورة الثانية بالأولى باستخدام حركة غير منطقية ومبالغ فيها.

الفصل السابع عشر. تمارين ذهنية ضرورية

التمرين الأول

راجع قوائم المشاجب الثلاث للتأكد من أنك تعرفها جيداً، ويكلا الاتجاهين. وإن كنت تدرس الذاكرة الهائلة مع شريك فاجعل شريكك يردد رقماً أو كلمة وأخبره أنت بالكلمة أو الرقم المقابل. وإن كنت تدرس وحدك فقط أحد جانبي القوائم أعلاه ثم الجانب الآخر وتأكد من أنه بإمكانك معرفة العنصر المقابل على الفور.

التمرين الثاني

تأكد من أنك تعرف الفرق بين ترابط الكلمات والربط التسلسلي وتكوين المشاجب. وإن كنت لا تعرف فعد إلى الفصول الخاصة بكل منها وراجع الشرح والتمرينات.

١٨ صوتيات قائمة الجسم

أول شيء سنقوم باستخدامه في الذاكرة الهائلة المتقدمة هو قائمة الجسم. وقائمة الجسم مكونة من عشرة عناصر أو مشاجب: أصابع القدم، الركبتان، العضلة، المؤخرة، جانبا الخصر، الكتفان، الترقوة، الوجه، مفرق الرأس، السقف. وحينما تعلمنا قائمة الجسم قلت إنه يوجد سبب للاسم الذي أطلقناه على كل مشجب. على سبيل المثال، كان يجب تسمية أصابع القدم بأصابع القدم وليس القدم. ولم نطلق على الفخذ اسمه الحقيقي، وإنما سميناه بالعضلة، والمؤخرة لم تكن كفلاً أو قاعدة وإنما مؤخرة. وفي خلال لحظات سوف تتعرف على السبب وراء ذلك.

ولكن قبل أن نبدأ أريد منك مراجعة قائمة الجسم لتتأكد من أنك تحفظها عن ظهر قلب. وأنا سأطلب منك الوقوف وترديد قائمة الجسم بصوت مرتفع أثناء أداء الحركات المرتبطة بكل مشجب - الإشارة، النقر وما إلى ذلك. على سبيل المثال، رقم واحد هو أصابع القدمين. هز أصابع قدميك وردد بصوت عالٍ "رقم (١)، أصابع القدمين". ثم انتقل إلى المشجب التالي، مع الحرص على الحفاظ على الترتيب الصحيح.

قف وقم بالتمرين الآن. "رقم واحد هو أصابع القدمين". هز أصابع قدميك. "رقم اثنين هو الركبتان". قم بالترتيب على ركبتيك. "رقم ثلاثة هو العضلة". ربت

على عضلة الفخذ لديك. "رقم ٤ هو المؤخرة". انقر فوق مؤخرتك. "رقم (٥) هو جانباً الخصر". ضع يديك على جانبي خصرك. "رقم ٦ هو الكتفان". انقر فوق كتفيك. "رقم (٧) هو الترقوة". المس عظمة الترقوة بيدك. "رقم ٨ هو الوجه". المس وجهك. "رقم (٩) هو مفرق الرأس". أشر بإصبعك إلى مفرق رأسك (أعلى رأسك) وانقر عليه. "رقم (١٠) هو السقف". أشر ناحية السقف. ◆

ابق واقفاً وكرر التمرين مرتين آخرين. ◆

سوف تقوم خلال لحظات بإغلاق الكتاب وأداء التمرين مرة أخرى للتأكد من أنك تحفظه جيداً. إن كان لديك شريك فتبادلا الأدوار في اختبار بعضكما البعض حتى تصبح مقدرتكما على تذكر هذه القائمة فورية. وإن كنت وحدك فتأكد من معرفتك الترتيب قبل أن تبدأ التمرين. ومن المهم للغاية أن تردد المشاجب بصوت عال وتلمس جسمك بالطريقة التي أوضحناها. أغلق الكتاب وقم بالتدريب الآن. ◆

حسناً. إن هناك سبباً لوجود عشرة مشاجب بقائمة الجسم وإطلاقنا عليهم هذه الأسماء. وهذا السبب له علاقة بالصوتيات، وهي دراسة الأصوات الكلامية. ونحن سوف نقوم بتأسيس أبجدية صوتية خاصة بنا باستخدام عشرة أصوات أساسية. وبمجرد أن تحفظ تلك الأصوات العشرة في ذاكرتك، سوف نحدد رقماً لكل منها. لماذا نفضل هذا؟ تماماً كما تعد الأصوات أساس لغتنا، ستصبح الأبجدية الصوتية التي سنطورها أساس ذاكرة خارقة قوية ومكتملة. فكر بها كأبجدية للغة ذاكرتك، وذات استخدامات لا حدود لها تماماً كالأبجدية التي تستخدمها الآن.

ومن المهم تأدية تمرينات الأصوات بصوت مرتفع. وأنا سوف أؤكد على هذه النقطة كثيراً. فأتساءل تعلمك للأصوات سوف تردد كل صوت عدة مرات حينما تراه. وإن كنت تتذكر، فأنا حينما طلبت منك للمرة الأولى أن تردد الكلمات بصوت عال في الجزء الأول أخبرتك أن القيام بذلك سوف يقحم الذاكرة فيما نفعله بعدة طرق إضافية. وقد أخبرتك أن إحدى هذه الطرق لها علاقة بما يسمى الذاكرة العصبية العضلية. فحينما تقول شيئاً بصوت عال، فإنك لا تفكر فيه فقط وإنما تجعل الأحبال الصوتية تشترك في العملية كذلك. وهذا يرغم الناقلات العصبية بالمخ على إطلاق الرسائل الكيميائية بنمط مختلف، خالقة بذلك مساراً جديداً من مسارات الذاكرة. على سبيل المثال بدلاً من مجرد التفكير في أن "رقم (١) هو أصابع القدم"، فإن أحبالك الصوتية سوف تقولها كذلك. وهذا يساعد أكثر على جعل عبارة "رقم (١) هو أصابع القدم" جزءاً من ذاكرتك.

وهناك سبب آخر لترديد العبارات بصوت عال. هل سبق لك أن سمعت صوتك على شريط كاسيت وقلت: "هذا ليس أنا. ليس هذا صوتي؟". حسنًا، إن ذلك هو صوتك بالفعل. قد تعتقد أنك تسمع نفسك تتحدث كل يوم وأنت تعرف صوتك. ومع ذلك، فحينما تسمع صوتك على شريط كاسيت فإن ١٠٠٪ من الصوت يصل طبلة أذنك من الهواء. وحينما تسمع نفسك تتحدث فقط فإن ٥٠٪ من الصوت يصل مخك عبر أذنك، حيث تأتي الخمسين بالمائة الأخرى من الأحيال الصوتية، والتي تعود مجددًا عبر الأنسجة الضامة إلى مخك. لذا فإن صوتك يبدو مختلفًا لك عما يبدو للآخرين.

وهذا الفارق له تأثير على ذاكرتك. فحينما تتحدث بصوت عال فإن الصوت الذى يمر خلال أحيالك الصوتية وعظامك يصيب قدرًا من الألياف الضامة فى المخ أكثر من ذلك الذى يصيبه إن كنت فقط تسمع الصوت (أى حينما يأتى كل الصوت إلى مخك من خلال طبلة الأذن)، وهذا، أيضًا، يخلق مسار ذاكرة جديد لأى شىء كنت تردده. بمعنى آخر، تعد تلك وسيلة أخرى لغرس المعلومة فى ذاكرتك. والترديد بصوت مرتفع هو أمر بالغ الأهمية لتحقيق النجاح وله أثر بالغ على مدى استيعابك لتقنيات الذاكرة الخارقة.

الأبجدية الصوتية

الصوت الأول هو صوت "صا". ردد "صا" (ولا توجد حروف متحركة فى أبجديتنا الصوتية. فأبجديتنا الصوتية مكونة من حروف ساكنة فقط. إننا فقط نضيف الحرف المتحرك "ا" لتسهيل النطق". ردد ثانية "صا، صا، صا".

كرر ترديد الصوت "صا" بصوت عال. "صا، صا، صا". الآن ما هو المشجب الأول بقائمة الجسم؟ أصابع القدم. وما هو الصوت الأول؟ "صا". إذن "صا" تمثل أصابع القدم. "صا" - أصابع. إذن فصوتنا الأول هو "صا". هل يمكنك أن ترى السبب الذى جعلنى أقول إن اختيار أسماء المشاجب بقائمة الجسم كان له غرض معين؟ لقد كنت أعدك لتعلم الأبجدية الصوتية.

دعنا تنتقل إلى المشجب الثانى بقائمة الجسم - الركبتان ربما تكون قد علمت بالفعل ما هو صوتنا الثانى: صوت "را". الآن كرر "را، را، را. رقم (٢) هو "را" ركبتان".

صوتيات قائمة الجسم ١٩٣

والمشجب الثالث بقائمة الجسم هو عضلة، وصوتنا الثالث هو "ع" أو "عا". كرر
"عا، عا، عا. رقم (٢) هو عا - عضلة".
والمشجب الرابع بقائمة الجسم هو المؤخرة وصوتنا الرابع هو "م" أو "ما". كرر
"ما، ما، ما. رقم (٤) هو ما - مؤخرة".
رقم خمسة هو جانبا الخصر. والصوت الخامس هو "خ" أو "خا". ردد "خا،
خا، خا رقم (٥) هو خا - جانبا الخصر".
رقم ستة هو الكتفان. والصوت السادس هو "ك" أو "كا" وهناك صوت مقارب له
وهو "قا". "كا، كا، قا، قا، كا، قا. رقم (٦) هو كا، قا - كتفان".
دعنا نراجع مرة أخرى بترديد ما تعلمناه بصوت عال "رقم (٦) هو كا - كتفان".
والمشجب السابع بقائمة الجسم هو الترقوة. وصوتنا السابع هو "ت" أو "تا".
لاحظ كيف يلامس لسانك سقف فمك حينما تردد الصوت "تا". "تا". الآن ردد
الصوت "دا". "دا، دا، دا". لاحظ مكان لسانك. في نفس المكان الذي كان به تقريباً
حينما رددت الصوت "تا". كرر "تا، تا، تا، دا، دا، دا. رقم (٧) هو تا، دا ترقوة".
المشجب الثامن على قائمة الجسم هو الوجه. وصوتنا الثامن هو "ج" أو "جا".
ردد "جا، جا، جا". كرر مرة أخرى "جا، جا، جا. رقم (٨) هو جا - وجه".
رقم (٩) هو مفرق الرأس. وسيكون صوتنا التاسع هو "ف" أو "فا". كرر "فا، فا.
فا". ردد محددًا "رقم (٩) هو فا - مفرق الرأس".
رقم عشرة هو السقف. وصوتنا العاشر هو "س" أو "سا". والصوت المقارب له هو
"زا". كرر "سا، سا، سا، زا، زا، زا". وهنا سيوجد تغيير صغير: رقم (١٠) بقائمة
الجسم سيكون رقم صفر في أبجديتنا الصوتية، وليس رقم (١٠). ردد بصوت عال
"صفر هو سا، زا - سقف".
لقد تعلمت لتوك المجموعة الكاملة للأصوات في عالم صوتيات الذاكرة الخارقة
ونحن قد حددنا رقم لكل صوت من هذه الأصوات.
إليك القائمة الكاملة مرة أخرى:

| | |
|-------|----------------|
| ١. صا | ٦. كا (و "قا") |
| ٢. را | ٧. تا (و "دا") |
| ٣. عا | ٨. جا |

٤. ما
٥. خا
٩. فا
١٠. سا (و"زا")

الآن، ما أود منك القيام به هو التدرب على تذكر الصوت المقابل لكل رقم. وطريقة القيام بذلك هي، ببساطة، التفكير في المشجب المقابل بقائمة الجسم. على سبيل المثال، إن سألت نفسك ما الصوت المناظر لرقم ٤؟ ما هو المشجب الرابع؟ مؤخرة. ما هو الصوت؟ "ما".

ما الصوت المناظر لرقم ٩؟ ما هو المشجب التاسع؟ مفرق الرأس. وما رقم الصوت الخاص بهذا المشجب؟ "فا".

ما الصوت الخاص برقم ٦؟ ما المشجب السادس؟ كتفين، أى الصوت "كا".
ما هو الصوت المناظر للرقم صفر؟ تذكر أن صفر فى أبجديتنا الصوتية هو ١٠ بقائمة الجسم. ما المشجب المباشر؟ السقف، وما الصوت الذى يمثل هذه الكلمة؟ "سا" وكذلك "زا" لذا فإن رقم صفر هو "سا" و "زا".

هدفك الآن هو التدرب على هذه العلاقة بين الأصوات والأرقام. فأنت تسمى وراء التذكر الفوري؛ وهذا يعنى أن يصبح بمقدورك ترديد الرقم وتذكر الصوت على الفور. وللقيام بهذا التدريب، اسأل نفسك، بصوت عال، عن الصوت الخاص برقم معين. على سبيل المثال: "ما الصوت الخاص بالرقم ٤؟". أول شيء تفعله هو تذكر المشجب الرابع بقائمة الجسم ألا وهو المؤخرة. ما الصوت الذى يمثلها؟ "ما".

أثناء قيامك بهذا التدريب كن متأنياً وأبطئ من خطاك فى البداية؛ فالدقة أكثر أهمية من السرعة. فصدقنى إذا قلت إن السرعة سوف تأتى. فكر فى قاطرة بخارية والتي تحتاج وقتاً للوصول إلى أقصى سرعة لها – هذا هو أنت فى هذه المرحلة، فيما يتعلق بالأبجدية الصوتية. إن كان لك شريك فتبادلا الأدوار فى ترديد رقم بينما يقوم الآخر بترديد الصوت الذى يمثله. ولكن، سواء كنت تقوم بذلك مع شخص آخر أم لا، ردد كل شيء بصوت مرتفع. أجر التمرين على مدار خمس أو عشر دقائق أو أية مدة يتطلبها حفظ الأصوات والأرقام المناظرة لها. وفى الفترة الحالية لا تكثرث للأصوات المشابهة للأصوات العشرة الأساسية. فقط ركز على الأصوات العشرة الرئيسية.

وبمجرد أن تتأكد من أنك تحفظ الأصوات والأرقام عن ظهر قلب ركز على السرعة. وفي النهاية لابد أن تتمكن من ترديد صوتين في الثانية: "(٢)، را. (١)، صا". وهذا يعطيك فكرة عن السرعة التي تحتاجها للمضي قدماً عبر الجزء المتبقى من الكتاب. ولكن – كما أنصح دوماً – لا تبالغ في الإسراع. سر قبل أن تركض. الآن أغلق الكتاب وقم بالتدريب. ♦

كيف أبليت؟ إن كنت تجد صعوبة في ترديد صوتين كل ثانية، فلا بأس. فقط استمر في المحاولة.

تدرب مرة أخرى، وإن أصبحت واثقاً من وقتك وسرعتك فأضف الأصوات الأخرى. دعنا نراجعها معاً للتأكد من أنك تعرفها جيداً: رقم (٧) هو إما "تا" أو "دا". رقم صفر هو إما "سا" أو "زا". وإن قمت بإضافة الأصوات الأخرى لتمرينك فلا تردد جميع الأصوات الخاصة برقم محدد. ردد صوتاً واحداً لكل رقم. على سبيل المثال إن سألت نفسك: "ما هو الصوت الخاص بالرقم (٧)؟". "رد إما "تا" أو "دا" ولكن ليس كليهما. ويمكنك اختيار الرقم (٧) مرة أخرى وترديد "دا" لاحقاً. أغلق الكتاب ثانية وافعل ذلك الآن. ♦

يجب أن تكون قادراً على التذكر في كلا الاتجاهين. كرر التمرين، ولكن في هذه المرة مع ترديد الصوت ثم سؤال نفسك عن الرقم الناظر. ركز فقط على الأصوات العشرة الرئيسية، وتذكر أن تقوم بالتمرين بصوت عال، سواء كنت تتدرب وحدك أم مع شريك. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ♦

الآن، أود منك التدرب بكلتا الطريقتين مستخدماً الأصوات الأساسية والفرعية. ردد رقماً ثم ردد وراءه مباشرة الصوت الناظر. وردد صوتاً ثم ردد وراءه على الفور الرقم الناظر له. أريدك أن تتدرب على هذا طوال خمس أو عشر دقائق، حتى تصبح العلاقات بين الأرقام والأصوات مفروسة في ذاكرتك.

وتذكر، لا تردد سوى صوت واحد لكل رقم والعكس صحيح. والمثال على عشرة اختيارات سيكون كالتالي: "صا، ١، ٢، را، عا، ٢، ٧، تا، دا، ٧، صفر، سا، زا، ٤، ما، جا، ٨، ٥، خا".

ما الهدف من هذا التمرين؟ أي تمرين يشتمل على عشرة اختيارات مثل ذلك الذي يوجد في الفقرة أعلاه لابد من إجرائه في خمس ثوان، أو ترديد مجموعتين في الثانية – وحيث إن مجموعة الأصوات تحتوى على ثلاثة عشر صوتاً فإن التدريب على المجموعة كاملة لابد ألا يستغرق أكثر من سبع ثوان – مع عدم وجود وقت لتضييعه!

هل أنت مستعد؟ إن الدقة والسرعة مهمان. أغلق الكتاب وأجر هذا التدريب الآن. ◆
 دعنا نُجَرِّ هذا التمرين مرة أخرى للتأكد من أنك دقيق وسريع. فأنت لا تستطيع
 المضي قدماً في هذا الكتاب إلا إن كان بمقدورك ترديد مجموعتين في الثانية أو عشر
 مجموعات في خمس ثوان. أجر تمريناً مكوناً من عشر مجموعات الآن. ◆
 قبل أن تنتقل إلى الدرس التالي، خذ فترة راحة من خمس إلى عشر دقائق.
 بعد ذلك راجع الأصوات والأرقام ثانياً في رأسك. فأنت تحتاج لغرسها في ذاكرتك
 وامتلاك المقدرة الفورية على تذكرها للمضي قدماً في الكتاب.
 وإن كنت لاتزال تلاحق صعوبات فتوقف واسترخ. وكمزحة وليس تدريباً تخيل
 نفسك تلمس كل المشاجب بهذه السرعة! الآن أجر التمارين مجدداً أو تمتع بحرية
 العودة وإعادة قراءة الفصل بأكمله منذ البداية. وبمجرد شعورك بإتقان هذا
 التمرين انتقل إلى الفصل التالي.

ملخص الفصل الثامن عشر

صوتيات قائمة الجسم

| | |
|--------|----------------|
| صا | ١. أصابع قدم |
| را | ٢. ركبة |
| عا | ٣. عضلة |
| ما | ٤. مؤخرة |
| خا | ٥. جانبا الخصر |
| كا، قا | ٦. كتفان |
| تا، دا | ٧. ترهوة |
| جا | ٨. وجه |
| فا | ٩. مفرق الرأس |
| سا، زا | ١٠. سقف |

الفصل الثامن عشر- تمارين ذهنية ضرورية

تمرين

قم بنسخ مخطط أصوات قائمة الجسم بالصفحة السابقة. قص هذا المخطط. بعد خلط الأجزاء، أعد ترتيب المخطط من الذاكرة بأكبر سرعة ممكنة. احسب الوقت لنفسك. استمر في التدريب حتى تستطيع إعادة ترتيب المخطط في ثوان قليلة.

١٩ الكلمات المصورة من ١ - ٢٥

الآن بعد أن حددنا صوتًا لكل رقم، ما الفائدة وراء ذلك؟ ستجد أن قدرًا كبيرًا من اهتمام الذاكرة الهائلة المتقدمة ينصب على الأرقام، وذلك لأن الأرقام تمنحنا العديد من الفرص التي نستطيع من خلالها تطبيق تقنيات الذاكرة. ومع ذلك، لتحقيق استفادة من هذا لا بد من غرس ما أطلق عليه "الكلمات المصورة بالذاكرة". وهذه الصور المرقمة ستصبح بمثابة المفردات الخاصة بذاكرتنا الهائلة المتقدمة. الآن أصبحت لدينا صور خاصة بالأرقام من صفر إلى (٩). ولأننا نفكر - ونتذكر - بالصور، فإن الأصوات لا تسدينا الكثير من النفع وإنما الصور، أو بالأحرى، الكلمات المصورة. فباستخدام أبجديتنا الصوتية الجديدة والأرقام من ١ إلى ١٠٠ سوف نقوم بابتكار كلمات مصورة لتمثيل هذه الأرقام.

تكوين مفردات الكلمات المصورة

قبل البدء في تكوين مفرداتنا هناك إرشاد مهم: احرص على التحدث بصوت عالٍ حينما أطلب منك هذا.

الآن لنأخذ مثالاً لنا كلمة: "خوص". ردها بصوت عالٍ وحدد ما بها من أصوات

بالترتيب. وتذكر أننا نركز فقط على الحروف الساكنة ولا نلتفت للحروف المتحركة. الصوت الأول هو "خا" والذي يناظر الرقم (٥). رده بصوت عالٍ "خا". والصوت الثانى فى "خوص" هو "صا" والذي يناظر الرقم (١). رده بصوت عالٍ "صا". وهكذا يوجد لدينا فى كلمة "خوص" صوتين ورقمين (٥) و(١). لذا فإن "خوص" هى الرقم ١٥.

سوف ننتقل إلى كلمة أخرى هى "وروار". ردد الكلمة بصوت عالٍ. "وروار". ردد الصوت الأول بصوت عالٍ. "را". ما هو الصوت التالى فى كلمة "وروار"؟ "را" كذلك. كرره بصوت عالٍ. "را". و"را" هو الرقم ٢، إذن فكلمة "وروار" هى الرقم ٢٢. الأمر بسيط.

افعل الآن نفس ما فعلناه هذا مع الكلمات الثلاث التالية. كرر الكلمات والأصوات بصوت عالٍ، وحدد الأصوات الخاصة بكل كلمة. قم بذلك فى رأسك دون أن تكتب شيئاً. قم بالتمرين قبل مواصلة القراءة: ♦

صياصى (وتعنى حصون)

قص

صار

ولابد أن تكون قد توصلت للنتائج التالية:

كلمة "صياصى": "صا" و"صا" واللذان يمثلان ١ و ١، أو ١١

كلمة "قص": "قا" و"صا" واللذين يمثلان ٦ و ١، أو ١٦

كلمة "صار": "صا" و"را" واللذين يمثلان ١ و ٢، أو ٢١

الآن دعنا نقم بإجراء هذا التمرين بالعكس. ما هى الكلمة المصورة التى تمثل الرقم (١٧)؟ فى البداية تحتاج إلى أن تحدد الأصوات التى تمثل الرقم (١) والرقم (٧). صوت الرقم (١) هو "صا". وصوت الرقم (٧) هو "تا" أو "دا". بإمكانك اختيار صوت واحد لكل رقم. ولكن بغض النظر عن الصوت الذى تختاره فلا بد أن تشتمل الكلمة المصورة التى تختارها من هذه الصوتين على هذين الصوتين فقط وبنفس الترتيب. وبالنسبة للرقم (١٧) سأمثله بالصوتين "تا" و"صا". وللصوتين

"تا" و "صا" اخترت كلمة "توصى" (أو تنصح). إذن فكلمتنا المصورة لرقم (١٧) هي "توصى". أتحب أن نواصل؟
 كما ترى يمكن أن يكون هناك العديد من الكلمات المصورة لنفس الرقم. فثمة كلمة مصورة أخرى للرقم ٢١ وهي "صور". وأنا قد اخترت بالفعل الكلمات المصورة للأرقام من ١ حتى ١٠٠. وأريد منك استخدام هذه الكلمات حتى تصبح دراستك للذاكرة الهائلة المتطورة غير معقدة بقدر الإمكان. ولكن في النهاية فإن الفرض من وراء هذا التمرين هو بناء قدرتك على تكوين كلمات مصورة خاصة بك للأرقام من ١ إلى ١٠٠.

تحذير: أثناء التدريبات في هذا الفصل – وفي الفصول القليلة التالية – سوف تظل منخرطاً في مرحلة التفكير، الأمر الذي سيجعل الناقلات العصبية في مخك تطلق الرسائل الكيميائية، ويطور أنماطاً جديدة من الذاكرة. وهذا يعني أنك ستعمل بكد. ولكن إن بدأت هذه التمرينات وأنت تمتلئ حيوية ونشاطاً وبتركيز بالغ فإنك سوف تؤسس بنك معرفة قيماً. والمائد من استثمارك لطاقتك سيكون مضاعفاً ألف مرة.

واليك بعض الإرشادات التي أود إرساءها قبل أن نبدأ التمرينات الجادة لتحويل الأرقام إلى صور. الإرشاد الأول: سوف نحذف جميع حروف "هاء" و "التاء المربوطة" و "الهمزة". إن كنت سعيد الحظ بما فيه الكفاية للالتحاق بمدرسة ابتدائية كانت تقوم بتدريس الصوتيات كنت ستعرف أن هناك أصوات أخرى خلاف الثلاثة عشر صوتاً التي نستخدمها في الذاكرة الخارقة. ولكننا سنعمل فقط باستخدام الأصوات التي تعلمناها في الفصل السابق.

لذا فإن حدث أن طلبت منك في أحد هذه التمرينات تحديد الأصوات الخاصة لكلمة "هر" (لا بد أن ترددها بصوت عال) ماذا ستفعل؟ لن تحتسب "ها" كصوت. فهو لا يوجد في أبجديتنا. إذن الكلمة مكونة من صوت واحد وهو "را". و "را" هو رقم (٢) بقائمة أبجديتنا الصوتية، إذن فكلمة "هر" مكونة من رقم واحد فقط وهو (٢).

الإرشاد الثاني: عند مصادفتك لكلمة مصورة مكونة من أكثر من ثلاثة مقاطع استخدم فقط الأصوات الثلاثة الأولى. فإن كانت لدينا كلمة طويلة مكونة من أربعة أو خمسة أو ستة أصوات فسوف نعمل فقط مع أول ثلاثة أصوات لجعل الحياة أسهل. وهذا سوف يتيح لنا مزيداً من الحرية في اختيار الكلمات المصورة كذلك. وحينما

نصل إلى الأرقام الأكبر سترى كيف سيصبح هذا الإرشاد ميزة إضافية.

تكوين الكلمات المصورة من ١ - ٢٥

الآن، وباستخدام أصواتنا، سوف نجرى تمريناً نحدد من خلاله أول خمس وعشرين كلمة مصورة. وسيكون بإمكانك غرس هذه الكلمات المصورة في ذاكرتك وتذكرها على الفور. وتذكر، أنت تؤسس مفردات، وهي عبارة عن أداة عقلية ضرورية للقيام بأنواع أخرى من التطبيقات تمد الأرقام جزءاً أساسياً منها. حينما أعطيك الصوت رده بصوت عال. بعد ذلك انتقل إلى السطر التالي. حيث أعطيك الكلمة المصورة التي سنحدها لذلك الرقم. احرص على تكوين صورة حية لهذه الكلمة، ثم واصل قراءة السطر مردداً الرقم والصوت والكلمة المصورة بصوت عال.
دعنا نبدأ التمرين الآن!

ما الصوت الذى يمثل الرقم (١)؟ إنه "صا". رده بصوت عال "صا".
والكلمة المصورة التى سأختارها مستخدماً هذا الصوت هى "صاوى". يمكنك تخيل رجل عجوز بلحية يدعى "صاوى". تخيله الآن وكرر بصوت عال "١. صا، صاوى".

ما الصوت الذى يمثل الرقم (٢)؟ إنه "را": كسر "را".
الكلمة المصورة هى "رواية". ارسم فى خيالك صورة حية لأية رواية. كرر "٢، را، رواية".

دعنا نراجع. أعطنى الصوت والكلمة المصورة اللذين يمثلان رقم ١. "صا، صاوى". ما هو الرقم (٢)؟ "را، رواية" (هل قمت بتريد كل شىء بين علامتى تنصيص بصوت عال؟).

ما الصوت الذى يمثل الرقم (٣)؟ "عا". كسر "عا".
تخيل ذئباً يعوى. سوف تكون كلمتنا الثالثة هى "عواء". "٣، عا، عواء".

ما الصوت الذى يمثل الرقم (٤)؟ "ما". هل تردد "ما" بصوت عال؟ تذكر، أنا أجلس إلى جوارك وأود أن أسمع صوتك عالياً وواضحاً! "ما!".
الكلمة المصورة هى "ماء". كرر "٤، ما، ماء".

دعنا نراجع. الصوت الأول هو "صا": الكلمة هي "صاوى". كرر "١، صا، صاوى" ثلاث مرات.

الصوت الثانى هو "را": الكلمة هي "رواية". كرر "٢، را، رواية" ثلاث مرات.
الصوت الثالث هو "عا": الكلمة هي "عواء". كرر "٣، عا، عواء" ثلاث مرات.
الصوت الرابع هو "ما"، الكلمة هي "ماء". كرر "٤، ما، ماء" ثلاث مرات.

دعنا نواصل. من الآن فصاعداً سأذكرُك فقط من وقت لآخر بأن تردد الكلمات والأصوات بصوت عال، حينما أعتقد أنه هناك حاجة للتذكير. اقرأ بصوت عال من تلقاء نفسك حينما ترى أى شيء مكتوباً بين علامتى تنصيص.

ما الصوت الذى يمثل الرقم (٥) ؟ "خا".
الكلمة المصورة هي "خواء". "٥، خا، خواء". بالمناسبة، ما هي أفضل صورة لكلمة "خواء"؟ صحراء - وتذكر أنه لا بد أن تجسد الصورة شيئاً مادياً حينما تعبر الكلمة عن معنى مجرد.

وبالنسبة للرقم (٦) سوف نختار الصوت "كا". "كا" (يمكننا كذلك اختيار الصوت "قا").

وكلمتنا المصورة ستكون "هوكى". ردد "٦، كا، هوكى".

وبالنسبة للرقم (٧) سنختار الصوت "دا".
وكلمتنا المصورة هي "داء" والتي يمكن ربطها في أذهاننا بسهولة بصورة "طبيب". "٧، دا، داء".

دعنا نراجع. تذكر، ردد بصوت عال.
"١، صا، صاوى". كرر "١، صا، صاوى".
"٢، را، رواية". كرر "٢، را، رواية".
"٣، عا، عواء". كرر "٣، عا، عواء".
"٤، ما، ماء". كرر "٤، ما، ماء".
"٥، خا، خواء". كرر "٥، خا، خاء".
"٦، كا، هوكى". كرر "٦، كا، هوكى".
"٧، دا، داء". كرر "٧، دا، داء".

وبالنسبة للرقم (٨) فلدينا بالطبع الصوت "جا".
الكلمة المصورة هي "وهج". ويمكنك تذكر هذه الكلمة من خلال تخيل نار
مشتعلة. "٨، جا، وهج".

الصوت الذي يمثل الرقم (٩) هو "فا".
الكلمة المصورة هي "فوهة". "٩، فا، فوهة".

ما الصوت الذي يمثل الرقم (١٠)؟
الرقم (١٠) هو أول رقم مكون من رقمين يقابلنا. إذن فنحن أمام الصوت الذي
يمثل الرقم (١) وهو "صا". والصوتان اللذان يمثلان الرقم "صفر" هما "سا"
و "زا". وضع في ذهنك أنه لا بد من ترتيب الأصوات بترتيب الأرقام: أي الصفر
أولاً ثم الواحد.

وأنا سأختار "سا" للرقم صفر، وبالطبع "صا" للرقم ١. كرر "سا" و "صا".
وهنا ستكون الكلمة المصورة فعلاً هي استصلاح - والذي يمكن أن نعبر عنه بصورة
حقل. إذن في مقابل رقم (١٠) تخيل حقلاً وردد "١٠، سا، صا، حقل". وهذه الكلمة
تمثل استثناءً حيث إن الصوتين بها يأتيان في الترتيب الثاني والرابع وليس في أول
ثلاثة أحرف.

إذن ستكون كلمتنا المصورة للرقم (١١) هي صياصي: التي تعنى حصون. كرر
"١١، صا، صا، صياصي".

دعنا نراجع. كرر ورائي. "٦، كا، هوكي. ٦، كا، هوكي".

"٧، دا، داء. ٧، دا، داء".

"٨، جا، وهج. ٨، جا، وهج".

"٩، فا، فوهة. ٩، فا، فوهة".

"١٠، سا، صا، استصلاح. ١٠، سا، صا، استصلاح".

"١١، صا، صا، صياصي. ١١، صا، صا، صياصي". كرر مرة أخرى "١١، صا،

صا، صياصي".

في خلال لحظات سأطلب منك إغلاق الكتاب ومراجعة الأحد عشر رقمًا. ردد
كل رقم بصوت عال ثم ردد الصوت أو الأصوات المناظرة ثم ردد الكلمة المصورة

متخيلاً إياها في ذهنك بوضوح. بعد ذلك كرر العناصر الثلاثة معاً - الرقم، الصوت، الكلمة - بسرعة، وسيكون من المفيد لو حظيت بشريك أثناء هذا التمرين، ولكن يمكنك القيام به وحدك كذلك. خصص من خمس إلى عشر دقائق للقيام بهذا التمرين. أغلق الكتاب وقم بإجرائه الآن. ◆
دعنا نواصل.

بالنسبة لرقم (١٢) لدينا الصوتان "را" و"صا". كلمتنا المصورة هي "رص". ارسم في ذهنك صورة حية لعامل بناء يرص قوالب الطوب وكرر "١٢، را، صا، رص".

أما الرقم (١٣) فيمثله الصوتان "عا" و"صا". وكلمتنا المصورة ستكون "عصا".
كرر "١٣، عا، صا، عصا".

ويمثل الرقم (١٤) الصوتان "ما"، "صا". وكلمتنا المصورة هي "ماص". تخيل إسفنجة لهذه الكلمة. كرر "١٤، ما، صا، ماص".

لمراجعة ما نقوم به، أيمكنك أن تخبرني لماذا اخترنا كلمة "ماص"؟ ما هو الرقم الأول في (١٤)؟ الرقم (٤). وما الصوت الذي يمثل الرقم ٤؟ "ما". ما هو الصوت التالي؟ "صا" والذي يمثل رقم (١). "ماص" هي كلمتنا المصورة.

الرقم ١٥ يمثله الصوتان "خا" و"صا". "خا، صا". وكلمتنا المصورة هي "خوص". كرر "١٥، خا، صا، خوص".

دعنا نراجع:

"١٢، را، صا" ما الكلمة المصورة؟ "رص" ردها ثانية. "١٢، را، صا، رص".
"١٣، عا، صا، عصا". تخيل صورة عصا في ذهنك. ردها ثانية مع الحرص على أن يكون صوتك عالياً. "١٣، عا، صا، عصا".

"١٤، ما، صا، ماص". "١٤، ما، صا، ماص". "١٤، ما، صا، ماص".
"١٥، خا، صا، خوص". "١٥، خا، صا، خوص". تخيل خوص النخيل في ذهنك.

الرقم (١٦) هو الصوتان "قا"، "صا". "قا، صا". وكلمتنا المصورة هي "قص". ويمكنك تخيل صورة مقص في ذهنك. كرر "١٦، قا، صا، قص".

الرقم (١٧) هو "تا" و "صا" و "تا، صا". وكلمتنا المصورة هي "توصى". تخيل امرأة حكيمة توجه النصيح. كرر "١٧، تا، صا، توصى".
فى خلال لحظات سوف تفلق الكتاب مجدداً وتندرب على الأرقام من ١ إلى ١٧. قم بنفس الشئ الذى قمت به فى التمرين السابق - سواء مع شريك أم وحدك. ردد الأرقام بصوت عال ثم الأصوات ثم الكلمات المصورة، متخيلاً إياها فى ذهنك. بعد ذلك كررها جميعاً بسرعة. وحينما تنتهى لا يجب أن يكون هناك أى تردد أو شك. ولا يجب عليك تدوين أى شئ. أغلق الكتاب وراجع الأرقام من ١ إلى ١٧ فى خلال خمس إلى عشر دقائق الآن. ◆

دعنا نواصل.

رقم (١٨) هو "جا" و "صا". "جا، صا". وكلمتنا المصورة ستكون "جص" وهى مادة تستخدم فى صنع التماثيل. كرر "١٨، جا، صا، جص".

الرقم (١٩) هو "فا" و "صا". "فا، صا". كلمتنا المصورة هى "فص". يمكنك أن تتخيل خاتماً به فص كبير. كرر "١٩، فا، صا، فص".

الرقم (٢٠) هو "سا" و "را". "سا، را". كلمتنا المصورة ستكون "سرو". كرر "٢٠، سا، را، سرو".

الرقم (٢١) هو "صا" و "را". "صا، را". كلمتنا المصورة هى "صورة". كرر "٢٠، صا، را، صورة".

الرقم (٢٢) هو "را" و "را". "را، را". كلمتنا المصورة هى "وروار". كرر "٢٢، را، را، ووروار".

الرقم (٢٣) هو "عا" و "را". "عا، را". كلمتنا المصورة هى "عروة". كرر "٢٣، عا، را، عروة".

رقم (٢٤) هو "ما" و "را". "ما، را". كلمتنا المصورة هى "مرور". ويمكنك أن تتخيل إشارة مرور. كرر "٢٤، ما، را، مرور".

الرقم ٢٥ هو "خا"، "را". "خا، را". وكلمتنا المصورة هى "خيار". كرر "٢٥،

خا، را، خيار".

الآن، أغلق الكتاب وتدرّب على جميع الكلمات المصورة من ١، ٢٥ تماماً كما فعلت قبل ذلك. ردد الرقم بصوت عال ثم الصوت ثم الكلمة المصورة متخيلاً إياها في ذهنك بوضوح. أغلق الكتاب وتدرّب على الأرقام من ١ إلى ٢٥ الآن. ◆

الكلمات المصورة من ١ - ٢٥ : تمرين معكوس

الآن سوف نعكس التمرين. سوف أقوم بترديد الكلمة وسوف تقول أنت الرقم الذي يمثلها بصوت عال. وإذا أمسكت بمسطرة ووضعتها أسفل كل سؤال مباشرة فلن ترى الرقم حتى تعطيني إجابتك. وسوف أتبع الإجابة بتفسير موجز لها. على سبيل المثال: "قص". ما الرقم الذي يمثل كلمة "قص"؟ للتعرف على الرقم اسأل نفسك أولاً ما هو الصوت الأول. إنه "قا" والذي يمثل رقم (٦). ما هو الصوت الثاني؟ إنه "صا" والذي يمثل الرقم (١). إذن "قص" هو الرقم "١٦". مستعد؟ دعنا نجري التمرين الآن.

ما هو رقم كلمة "فوهة"؟

٩. الصوت الوحيد بالكلمة هو "فا"، إذن "فوهة" هو (٩).

"وروار"

(٢٢). يوجد بكلمة "وروار" صوتان "را" والذي يمثل رقم (٢) و (٢) هو ٢٢.

"خيار"

(٢٥). "خا" هو (٥)، را "هو" (٢). "خيار" تمثل رقم (٢٥).

"ماص"

(١٤). "ما" تمثل رقم (٤)، "صا" تمثل رقم (١). ماص هي (١٤).

"صياصى"

(١١). صياصى بها صوتان "صا". "صياصى" هي (١١).

"خواء"

(٥). "خا" تمثل رقم (٥). وهذا هو الصوت الوحيد بالكلمة، إذن خواء هي (٥).

"داء"

(٧). "دا" تمثل رقم (٧). لا يوجد صوت آخر، إذن "داء" هو (٧).

"جص"

(١٨). "جا" تمثل رقم (٨)، "صا" هي (١). "جص" هي "١٨".

"سرو"

(٢٠). "سا" تمثل رقم صفر، "را" هي (٢). "سرو" هي (٢٠).

"صورة"

(٢١). "صا" تمثل رقم (١)، "را" تمثل (٢). "صورة" هي (٢١).

"عروة"

(٢٢). "عا" تمثل رقم (٢)، "را" هي (٢). "عروة" هي (٢٢).

"هوكى"

(٦). "كا" تمثل (٦). وهذا هو الصوت الوحيد بالكلمة، إذن "هوكى" تمثل رقم (٦).

"صاوى"

(١). "صا" تمثل رقم (١)، وهذا هو الصوت الوحيد بالكلمة، إذن "صاوى" هي (١).

"عواء"

(٢). "عا" هي (٢)، وهذا هو الصوت الوحيد بالكلمة، إذن "عواء" تمثل رقم (٢).

"استصلاح"

(١٠). "سا" هي صفر، "صا" هي (١)، إذن "استصلاح" تمثل رقم (١٠).

"فص"

(١٩). "فا" هي (٩)، "صا" هي (١). "فص" تمثل رقم (١٩).

في خلال لحظات سوف تفلق الكتاب وسوف أطلب منك كتابة الأرقام من ١ إلى ٢٥ في عمود على ورقة. وإلى جوار هذه الأرقام سوف تكتب: أولاً، الأصوات المقابلة للرقم. وثانياً، الكلمة المصورة التي اخترناها لذلك الرقم. اترك مسافة بين الأعمدة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

راجع قائمتك وتبين كم رقما كتبت. وإن كنت نسيت واحداً أو اثنين فلا بأس، فقط تأكد من أن ما كتبتَه كان صحيحاً. وبمجرد أن تفعل ذلك، راجع القائمة حتى تصبح متأكداً أنها صحيحة. بعد ذلك تدرّب بتغطية أحد الجوانب ثم الآخر، بحيث يجعلك الرقم تعرف - على الفور - الكلمة، وتجعلك الكلمة تعرف - على الفور - الرقم. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

الكلمات المصورة من ١ - ٢٥ : اختبار

الآن سأعطيك اختباراً في الخمس والعشرين كلمة. سوف أعطيك الأرقام وتردد أنت - على الفور - الكلمة المصورة المناظرة. يمكن لشريك أن يقرأ لك الأرقام بصوت عالٍ وتردد أنت أسماء الكلمات المصورة. إن كنت تعمل وحدك، غطّ الإجابات بمسطرة تزعجها للأسفل أثناء مرورك عبر الأرقام. وحيث إنك تحفظ القائمة عن ظهر قلب الآن فلا بد أن تعمل بسرعة. حاول أن تنتهي من كل مجموعة (الرقم وكلمته المصورة المناظرة) في ثانية واحدة. وتذكر، ردد الكلمات بصوت عالٍ. مستعد؟ دعنا نجرّ الاختبار الآن.

٩٨

وهج

٩١٩

فص

٩١٤

ماص

٩٢٥

خيار

٩٢١

صورة

٩١١

صياصي

٩٧

ءد

٩١٣

عصا

٩١٨

جص

٩٢٢

وروار

٩١٥

خوص

٩١٦

قص

٩١٧

توصى

٩٤

ماء

٩٩

فوهة

كيف أبلت؟ إن وجدت صعوبة فى التوصل لإجابة بعض العناصر، فأنت لست وحدك. ففى الرقم (١٦) على سبيل المثال قد يأتى إلى ذهنك كلا الصوتين "كا" و"قا" اللذين يمثلان الرقم (٦)، وهو الأمر الذى قد يجعلك تتردد أو تتسى الإجابة. إن حدث هذا، فاستمر فى التدريب على الأرقام والأصوات والكلمات المصورة. وكما فعلت من قبل، ردد الرقم بصوت عال ثم الصوت ثم الكلمة المصورة متخيلاً إياها

فى ذهنك بوضوح. يمكنك استخدام قائمتك المكتوبة كمرشد.
إن أبلت بلاءً حسنًا فى الاختبار السابق، فأنت مستعد للاختبار التالى! ونفس
قواعد الاختبار الماضى تتسحب على هذا الاختبار. فأنا سوف أعطيك رقمًا وسوف
تردد أنت - على الفور - الكلمة المصورة. حاول أن تزيد من سرعتك، بحيث يكون
هدفك الانتهاء من كل مجموعة فى ثانية واحدة فقط. وذلك هو آخر اختبار ستجربه
قبل أن تنتقل للدرس التالى.
مستعد؟ إليك الاختبار الثانى.

٩١

صاوى

٩٢

رواية

٩٣

عواء

٩٤

ماء

٩٥

خواء

٩٦

هوكى

٩٧

داء

٩٨

وهج

٩٩

فوهة

٩١٠

استصلاح

٩١١

صياصي

٩١٢

رص

٩١٣

عصا

٩١٤

مص

٩١٥

خوص

٩١٦

قص

٩١٧

توصي

٩١٨

جص

٩١٩

فص

٩٢٠

سرة

٩٢١

صورة

٩٢٢

وروار

٩٢٣

عروة

٩٢٤

مرور

٩٢٥

خيار

إن استطعت التوصل للسرعة المطلوبة فإنني أهنئك! أما إن كنت لاتزال تلاقى صعوبة فاستمر في أداء التمرينات الموجودة بهذا الفصل حتى تقفز الكلمات المصورة سريعاً إلى ذهنك. وكلما أكثر من أداء التمرينات سوف تزداد سرعتك. فقط ثابت. وعليك أن تصبح شديد الدقة وبالغ السرعة قبل أن تنتقل للدرس التالي.

إن ما شرعت في القيام به في هذا الفصل هو غرس الأصوات والصور في ذاكرتك. فسماع الأصوات ثم تحويلها إلى صور هي الطريقة التي يعالج بها عقلك غير الواعي المعلومات. فمن طريق تعلم حفظ المعلومات بالذاكرة بهذه الطريقة فأنت تعطى عقلك غير الواعي البرنامج الذي يحتاجه لمعالجة أى شيء تريد حفظه في الذاكرة وإعطاءه لك مجدداً بأقصى سرعة وفاعلية ممكنة. بمعنى آخر، أنت تبتكر خزانة ملفات هائلة يمكنك الوصول إليها بسرعة خارقة.

ملخص الفصل التاسع عشر

لتكوين كلمات مصورة قائمة على الأصوات للأرقام:

١. احذف جميع الحروف المتحركة .
٢. احذف الحروف التالية: الهاء والهمزة والتاء المربوطة.
٣. استخدم فقط الأصوات الثلاثة الأولى لأى كلمة.
٤. تخيل كل كلمة بطريقة حيوية بقدر الإمكان.

الكلمات المصورة من ١ - ٢٥

١. صاوى
٢. رواية
٣. عواء
٤. ماء
٥. خواء
٦. هوكى
٧. داء
٨. وهج

٩. فوهة
١٠. استصلاح
١١. صياصي
١٢. رص
١٣. عصا
١٤. ماص
١٥. خوص
١٦. قص
١٧. توصى
١٨. جص
١٩. فص
٢٠. سرو
٢١. صورة
٢٢. وروار
٢٣. عروة
٢٤. مرور
٢٥. خيار

الفصل التاسع عشر- تمرين ذهني ضروري

تمرين

انته من التمرين التالي بأقصى سرعة ممكنة بحيث تردد الرقم أو الكلمة المصورة المناظرة. ومن المهم أن تردد هذه الكلمات والأرقام بصوت عال. فأنت لن تتذكرها سريعاً أو بشكل كامل إذا لم تردها بصوت عال.

١٤

٢

فوهة

جص

خيار

٢٣

٦

قص

صاوى

وروار

٨

١٧

سرو

داء

صورة

٣

٢٤

صياصى

رص

عصا

١٩

١٤

خوص

خواء

استصلاح

٢٠ الكلمات المصورة من ٢٦ - ٥٠

كإعادة، قبل أن نبدأ هذا الدرس أريد منك أن تختبر نفسك في الدرس السابق. فعليك أن تتأكد من أنك وصلت للسرعة المطلوبة، والتي تعنى التذكر الفوري للأرقام والكلمات المصورة في أبجديتنا الصوتية. وأفضل طريقة للقيام بذلك هي بمصاحبة شريك يقوم بترديد الأرقام في حين تردد أنت الكلمة المصورة المناظرة. وفي حالة عدم وجود شريك، قم بإخفاء الإجابات بمسطرة تزرعها إلى الأسفل بعد ترديد الكلمة المطلوبة.

لا بد أن تنتهي من هذه القائمة في حوالى خمس عشرة ثانية، وبدقة متناهية ودون أى تردد حوّل أى عنصر. إن حفظ هذه القائمة عن ظهر قلب حيوى للغاية لاستمرار نجاحك في هذا الفصل. مستعد؟ أجر الاختبار الآن.

٩١٩

فص

٩٢٢

ودوار

٩٦

هوكى

٩١٧

توصى

٩٢٥

خيار

٩١٢

رص

٩١٤

ماص

٩١٦

قص

٩١٥

خوص

٩٥

خواء

٩٩

فومة

٩١١

صياصى

٩٢١

صورة

٩١٨

جص

٩٢٣

عروة

حسناً. سنواصل الآن عملية البحث عن كلمات مصورة للأرقام من ٢٦ إلى ٥٠. لكننى فى هذا الفصل سوف أقوم بتعليمك كيفية القيام بذلك بشكل معكوس. سوف أعطيك الكلمات المصورة أولاً وستحدد أنت الأصوات ثم الأرقام التى تمثلها. مرة

أخرى، أفضل وسيلة للقيام بذلك هي أن تحظى بشريك يقرأ لك الكلمات في حين تردد أنت الأرقام. وفي حالة عدم وجود شريك استخدم مسطرة. وإن كان شريكك يدرس برنامج الذاكرة الهائلة كذلك، تبادل الأدوار في ترديد الكلمات وإيجاد الأرقام المناسبة.

لا تنس ابتكار صور حية للكلمات في ذهنك. بعد أن أعطيك الكلمة، ردها بصوت عال. بعد ذلك - كما هو موضح في السطر الثاني من كل عنصر - حدد وكرر الأصوات بصوت عال وردد الرقم الذي تمثله. هذه القائمة ليست مرتبة ترتيباً معيناً.

مستعد؟ دعنا نبدأ.

"سماء"؟ ردها بصوت عال. "سماء، سماء، سماء".

ردد بصوت عال "سا. سا. ما. "سا" هو صفر. "ما هو (٤). سماء هي ٤٠".

"صعوة"؟ (طائر) "صعوة، صعوة، صعوة".

"صا"، "عا". "صا" يمثل (١). "عا" يمثل (٢). "صعوة" يمثل ٣١".

"هجوم"؟ "هجوم هجوم، هجوم".

"جا، ما". "جا" يمثل (٨). "ما" يمثل (٤). "هجوم" يمثل ٤٨".

"درة"؟ "درة، درة، درة".

"دا، را". "دا" يمثل (٧). "را" يمثل (٢). "درة" يمثل ٢٧".

"ساعى"؟ "ساعى، ساعى، ساعى".

"سا، عا". "سا" هو صفر. "عا" هو (٢). "ساعى" هو ٣٠".

"خوع"؟ (جبل أبيض) "خوع، خوع، خوع".

"خا، عا". "خا" هو (٥)، "عا" هو (٢). "خوع" هو ٣٥".

"دعاء"؟ "دعاء، دعاء، دعاء".

"دا، عا". "دا" هو (٧). "عا" هو (٢). دعاء هو ٣٧".

"صوم"؟ "صوم، صوم، صوم".

- "صا. ما." "صا" هو (١.) "ما" هو (٤.) "صوم" هو ٤١."
- كرة؟ "كرة، كرة، كرة".
- "كا. را." "كا" هو (٦.) "را" هو (٢.) "كرة" هي ٢٦."
- "جرو"؟ "جرو، جرو، جرو".
- "جا. را." "جا" هو (٨.) "را" هو (٢.) "جرو" هو ٢٨."
- "فأر"؟ "فأر، فأر، فأر".
- "فا. را." "فا" هو (٩.) "را" هو (٢.) "فأر" هو ٢٩."
- "راعى"؟ "راعى، راعى، راعى".
- "را. عا." "را" هو (٢.) "عا" هو (٢.) "راعى" هو ٣٢."
- "عاع"؟ (عرف الديك باللهجة الإماراتية) "عاع، عاع، عاع".
- "عا. عا." "عا" هو ٢ وهو مكرر مرتين. إذن "عاع" هو ٣٣."
- "قاع"؟ "قاع، قاع، قاع".
- "قا. عا." "قا" هو (٦.) "عا" هو (٢.) "قاع" هو ٣٦."
- "جوع"؟ "جوع، جوع، جوع".
- "جا. عا." "جا" هو (٨.) "عا" هو (٢.) "جوع" هو ٣٨."
- "أفمى"؟ "أفمى، أفمى، أفمى".
- "فا. عا." "فا" هو (٩.) "عا" هو (٢.) "أفمى" هي ٣٩."
- "رامى"؟ "رامى، رامى، رامى".
- "را. ما." "را" هو (٢.) "ما" هو (٤.) "رامى" هو ٤٢."
- "عوام"؟ "عوام، عوام، عوام".
- "عا. ما." "عا" هو (٢.) "ما" هو (٤.) "عوام" هو ٤٣."
- "مومياء"؟ "مومياء، مومياء، مومياء".
- "ما. ما." "ما" هو (٤.) والصوت مكرر مرتين، إذن "مومياء" هي ٤٤."

"خيمة" ٥ "خيمة، خيمة، خيمة".
 "خا. ما". "خا" هو (٥). "ما" هو (٤). "خيمة" هي ٤٥."

"كُم" ٥ "كُم، كُم، كُم".
 "كا. ما". "كا" هو (٦). "ما" هو (٤). "كُم" هو ٤٦."

"دُم" ٥ "دُم، دُم، دُم".
 "دا. ما". "دا" هو (٧). "ما" هو (٤). "دُم" هو ٤٧."

"سيخ" ٥ "سيخ، سيخ، سيخ".
 "سا. خا". "سا" هو صفر. "خا" هو (٥). "سيخ" هو ٥٠."

"فم" ٥ "فم، فم، فم".
 "فا. ما". "فا" هو ٩. ما هو ٤. فم هو ٤٩."

مُر ٥ "مر، مر، مر".
 "ما. را". "ما" هو (٤). "را" هو (٣). "مر" هو ٣٤"

الآن سوف أعطيك الأرقام أولاً، وسوف تتوصل أنت إلى الكلمة المصورة التي تمثل الرقم. وبعد أن ترى الرقم (أو تسمعه إن كنت تجرى التمرين مع شريك) رده بصوت عال. بعد ذلك حدد الصوتين اللذين يمثلانه ورددتهما بصوت عال وردد الكلمة المصورة. لا تنس تخيل صورة حية لكلمتك، وبعد ذلك كرر كل شيء. وإن لاقيت صعوبة في تذكر الأصوات أو الكلمات فستجدها في السطر التالي، مدونة بالترتيب. احرص على قراءة السطر الثاني بصوت عال قبل أن تنتقل للرقم التالي. مستعد؟ دعنا نبدأ.

٢٦ رده بصوت عال. "ستة وعشرون". الآن ردد الصوتين والكلمة.
 بالنسبة للرقم ٢٦ لا بد أن تتوصل إلى ما يلي: "كا، را، كرة". تخيل كرة وكرر "٢٦، كا، را، كرة". اقل نفس الشيء مع العناصر الموجودة في التمرين التالي.

٢٧ "سبعة وعشرون".
 "دا، را، درة. ٢٧، دا، را. درة".

٥٢٨ "ثمانية وعشرون".

"جا، را، جرو. ٢٨، جا، را، جرو".

٥٢٩ "تسعة وعشرون".

"فا، را، فأر. ٢٨، فا، را، فأر".

"سا، عا، ساعى. ٣٠، سا، عا، ساعى".

٥٣١ "واحد وثلاثون".

"صا، عا، صعوة. ٣١، صا، عا، صعوة".

٥٣٢ "اثنان وثلاثون".

"را، عا، راعى. ٣٢، را، عا، راعى".

٥٣٣ "ثلاثة وثلاثون".

"عا، عا، عاع. ٣٣، عا، عا، عاع".

٥٣٤ "أربعة وثلاثون".

"ما، را، مر. ٣٤، ما، را، مر".

٥٣٥ "خمسة وثلاثون".

"خا، عا، خوع. ٣٥، خا، عا، خوع".

٥٣٦ "ستة وثلاثون".

"قا، عا، قاع. ٣٦، قا، عا، قاع".

٥٣٧ "سبعة وثلاثون".

"دا، عا، دعاء. ٣٧، دا، عا، دعاء".

٥٣٨ "ثمانية وثلاثون".

"جا، عا، جوع. ٣٨، جا، عا، جوع".

٥٣٩ "تسعة وثلاثون".

"فا، عا، أفعى. ٣٩، فا، عا، أفعى".

فى خلال لحظات سوف تغلق الكتاب وتدون بالترتيب الأرقام من ٢٦ إلى ٣٩ فى ورقة. بعد ذلك دون إلى جوار هذه الأرقام الأصوات المناظرة ثم الكلمات المصورة. اترك مسافة بين القوائم. أغلق الكتاب وقم بهذا الآن. ◆

راجع قائمتك وتبين عدد العناصر التى كتبتها. وان كنت نسيت بعضها فلا بأس؛ استكمل القائمة الآن. إن كانت إجابتك لا تتطابق مع إجاباتى فربما تكون قد كونت صوراً خلاف تلك التى اخترتها أنا لأرقام بعينها. دعنا نأخذ الرقم (٨) مثلاً على ذلك. فالمديد من الأشخاص اختاروا كلمة "جار"، بما أن "جا" هى (٨) و"را" هى (٢). وتمثل "جار" صورة جيدة. وقد اخترت "جرو" لأنها صورة يمكن استغلالها للقيام بالمزيد وسوف تعرف السبب لاحقاً. ولا تعد أى من الصورتين خاطئة، ولكن كما قلت دعنا نستخدم كلماتى المصورة. إن كانت أى من كلماتك المصورة مختلفة عن تلك التى اخترتها، اشطبها واستخدم كلماتى. وحتى تصبح خبيراً بالذاكرة الهائلة دعنى أؤكد لك مرة أخرى أنه يجب عليك استخدام ما يناسبك.

الآن أمسك بقائمتك الصحيحة المتضمنة الأرقام من ٢٦ إلى ٣٩. غط أحد الجانبين ثم الآخر متدرجاً على القائمة حتى يرشدك الرقم على الفور إلى الكلمة المصورة وترشدك الكلمة المصورة، على الفور، إلى الرقم. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

دعنا الآن نستكمل التمرين على الأرقام من ٤٠ إلى ٥٠. وتذكر، بعد أن ترى الرقم رده بصوت عال. بعد ذلك حدد الصوتين اللذين يمثلانه واللذين سيرشدانك إلى الكلمة المصورة. لا تنس أن ترسم فى ذهنك صورة حية للكلمة وأن تكرر كل شئء بصوت عال.

٥٤٠ "أربعمون".

"سا، ما، سماء. ٤٠، سا، ما، سماء".

٥٤١ "واحد وأربعمون".

"صا، ما، صوم. ٤١، صا، ما، صوم".

٥٤٢ "اثنان وأربعمون".

"را، ما، رامى. ٤٢، را، ما، رامى".

- ٥٤٣ "ثلاثة وأربعون".
 "عا، ما، عوام. ٤٣، عا، ما، عوام".
- ٥٤٤ "أربعة وأربعون".
 "ما، ما، مومياء. ٤٤، ما، ما، مومياء".
- ٥٤٥ "خمسة وأربعون".
 "خا، ما، خيمة. ٤٥، خا، ما، خيمة".
- ٥٤٦ " ستة وأربعون".
 "كا، ما، كم. ٤٦، كا، ما، كم".
- ٥٤٧ "سبعة وأربعون".
 "دا، ما، دم. ٤٧، دا، ما، دم".
- ٥٤٨ "ثمانية وأربعون".
 "جا، ما، هجوم. ٤٨، جا، ما، هجوم".
- ٥٤٩ "تسعة وأربعون".
 "فا، ما، فم. ٤٩، فا، ما، فم".
- ٥٥٠ "خمسون".
 "سا، خا، سيخ. ٥٠، سا، خا، سيخ".

قم بنفس الشيء الذي قمت به مع الأرقام من ٢٦ إلى ٣٩ الآن مع الأرقام من ٤٠ إلى ٥٠. اكتب الأرقام من ٤٠ إلى ٥٠ في عمود على يمين الورقة والى جوار هذه الأرقام اكتب الأصوات المناظرة ثم الكلمة المصورة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆
 الآن راجع قائمتك. إن نسيت بعض العناصر فلا تقلق، ولكن قم بإعادة كتابتها على الورقة. وكما فعلت قبل ذلك استخدم الكلمات التي أعطيتها لك، حتى لو كنت تعتقد أن الكلمات التي وجدتها بنفس القوة والفاعلية.
 وكما فعلت من قبل؛ ارجع إلى قائمتك وتدرّب على الأرقام من ٤٠ إلى ٥٠ في كلا الاتجاهين، بحيث يرشدك الرقم على الفور إلى الكلمة وترشدك الكلمة على الفور

إلى الرقم. ردد كل شيء بصوت عال وارسم للكلمات صوراً حية في ذهنك. أغلق

الكتاب وأجر التمرين الآن. ◆

سوف نقوم الآن بإجراء تمرين صغير في السرعة على الأرقام من ٢٦ إلى ٥٠. سوف أعطيك الرقم وسوف تعطيني أنت، بصوت عال، الصوت والكلمة. إن كنت وحدك فاستخدم مسطرة، وإن كنت تجرى التمرين مع شريك، فاطلب منه ترديد الرقم، في حين تجيب أنت بالصوت والكلمة. وهدفك هو الانتهاء من كل مجموعة في حوالي ثانيتين.

مستعد؟ ابدأ التمرين الآن.

٩٢٧

"دا، را، درة".

٩٢٩

"فا، را، فار"

٩٣٢

"را، عا، راعى".

٩٣٤

"ما، را، مر".

٩٣٧

"دا، عا، دعاء".

٩٤٤

"ما، ما، مومياء".

٩٤٨

"جا، ما، هجوم".

٩٤٠

"سا، ما، سماء".

٩٥٠

"سا، خا، سيخ".

٩٢٦

"كا، را، كرة".

٩٢٨

"جا، را، جرو".

٩٣٠

"سا، عا، ساعى".

٩٣١

"صا، عا، صعوة".

٩٣٨

"جا، عا، جوع"

٩٤٩

"فا، ما، فم".

حسنًا. لا بد أن تكون قد أجريت هذا الاختبار في ثلاثين ثانية أو أقل. الآن، أغلق الكتاب وعد إلى قوائمك المكتوبة. تدرب على مدار الخمس إلى عشر دقائق التالية على الأرقام من ٢٦ إلى ٥٠. غط الجزء الأيمن من قائمتك وتأكد من أنك توصلت إلى الكلمات المصورة على الفور. بعد ذلك غط الجانب الأيسر وتأكد من أنك تتوصل إلى الأرقام على الفور. وإن لم تصل إلى السرعة المطلوبة، واصل التدريب. أما إن وصلت للسرعة المطلوبة فراجع الأرقام مرة أخرى ثم انتقل إلى التمرين التالي. قم بذلك الآن. ◆

الآن سوف أعطيك الكلمات وسوف تردد أنت الأرقام بصوت عال. استخدم مسطرة أو اجعل شريكك يردد الكلمة في حين تجيب أنت بالرقم. مرة أخرى، من المهم أن تكون سريعًا. ولا بد أن تجرى هذا التمرين بشكل أسرع من التمرين السابق لأن إجابتك سوف تكون أقصر. فعليك محاولة الانتهاء من كل مجموعة في ثانية

واحدة. وحيث إنه توجد تسع عشرة مجموعة من العناصر، فلا بد أن يستغرق هذا التمرين نحو ٢٠ ثانية تقريباً.
مستعد؟ ابدأ الآن.

أفعى؟

٤٣٩

صوم؟

٤١

عوام؟

٤٣

دم؟

٤٧

راعى؟

٣٢

فأر؟

٢٩

سيخ؟

٥٠

فم؟

٤٩

كُم؟

٤٦

خيمة؟

٤٥

رامى؟

٤٢

سماء؟

٤٠

قاع؟

| |
|-------|
| ٣٦ |
| خوع؟ |
| ٣٥ |
| عاع؟ |
| ٣٣ |
| صعوة؟ |
| ٣١ |
| ساعى؟ |
| ٣٠ |
| درة؟ |
| ٢٧ |
| جرو؟ |
| ٢٨ |

إن لم تكن قد وصلت للسرعة المطلوبة حتى الآن فأغلق الكتاب واستمر في المراجعة عن طريق ترديد الرقم ثم الصوت ثم الكلمة المصورة بالترتيب وبصوت عال. ◆ إن وجدت هذه العملية صعبة، فأنت لست وحدك. من يعاني؛ فغرس الكلمات المصورة والأرقام المناظرة لها في بنك معرفتك هو أصعب جزء في برنامج الذاكرة الخارقة. إنه ذلك النوع من عمل الذاكرة الذي نرغب في التخلص منه للأبد. ولكن شأنك شأن أى رياضي – عليك أن تخوض بعض التمرينات الشاقة والمكررة لتقوية عضلاتك حتى تعمل بأقصى قوتها. وتماماً مثل أى لاعب كرة قدم أو بيسبول، بمجرد أن تخوض المباريات ويدعم التدريب الذي قمت به كل خطوة من خطواتك، سوف يذوى أى كره كان بداخلك إزاء تلك التدريبات. في الواقع، هذا التدريب سيصبح مصدر فخر لك. لذا ابتهج! ونفس المبدأ ينسحب على هذه الحالة، فيما عدا أن العضلة التي تقويها وتدريبها هي عقلك. ◆

وقبل أن تجرى الاختبار الأخير في هذا الفصل عد إلى قوائمك المكتوبة وتأكد من أنك تتوصل إلى الأرقام والكلمات المصورة على الفور. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. في هذا الاختبار الأخير سوف أعطيك الرقم وتردد أنت على الفور الكلمة المصورة. تأكد من أنك وصلت للسرعة المطلوبة – كل مجموعة في ثانية – قبل أن تواصل.

مستعد؟ أجر الاختبار الآن.

٩٤٢
رامي
٩٤٥
خيمة
٩٣٢
راعى
٩٢٨
جرو
٩٣٨
جوع
٩٣٩
أففى
٩٣٤
مر
٩٣٣
عاع
٩٥٠
سيخ
٩٤٩
فم
٩٤٨
هجوم
٩٤٧
م
٩٤٦
كم
٩٤٥

خيمة

٩٤٤

مومياء

٩٤٠

سماء

٩٤١

صوم

٩٣٠

ساعى

٩٣٢

راعى

٩٢٦

كرة

٩٢٧

درة

إن كنت تتذكر الخمسين كلمة ووصلت إلى السرعة المطلوبة فى أداء التمرينات، فإننى أهنتك! لقد أحرزت تقدماً هائلاً. أما إن كنت لا تزال غير واثق من حفظك للكلمات أو كانت سرعتك تشكل مشكلة فلا تنتقل إلى الدرس التالى. استمر فى التدريب ومراجعة الكلمات والأصوات والكلمات المصورة عن طريق ترديد كل مجموعة بالترتيب. ويمكنك إجراء هذا التمرين أثناء قيادتك لسيارتك، أو أثناء استحمامك، أو فى أى مكان يمكنك التحدث فيه بصوت عال دون أن يعتبرك الآخرون معتوفاً ولا تقلق. فمعظم المشاركين فى ندواتى لاقوا صعوبة فى حفظ جميع الكلمات المصورة. ولكننى أعدك بأنك إذا تابعت التدريب فإن الحفظ سوف يصبح سهلاً.

ملخص الفصل العشرين

الكلمات المصورة من ٢٦ - ٥٠

- ٢٦.كرة
- ٢٧.درة
- ٢٨.جرو
- ٢٩.فأر
- ٣٠.ساعى
- ٣١.صعوة
- ٣٢.راعى
- ٣٣.عاع
- ٣٤.مُر
- ٣٥.خوع
- ٣٦.قاع
- ٣٧.دعاء
- ٣٨.جوع
- ٣٩.أفمى
- ٤٠.سماء
- ٤١.صوم
- ٤٢.رامى
- ٤٣.عوام
- ٤٤.مومياء
- ٤٥.خيمة
- ٤٦.كم
- ٤٧.دم
- ٤٨.هجوم
- ٤٩.فم
- ٥٠.سيخ

الفصل العشرون – تمرين ذهني ضروري

تمرين

قم بإجراء هذا التمرين بأقصى سرعة ممكنة بحيث تجيب بالرقم أو الكلمة المصورة على الفور. تذكر أن تردد الكلمات بصوت عالٍ.

٤٤

٣٦

درة

فم

أقصى

٢٦

٥٠

مُر

عوام

فأر

٤١

٣٠

جوع

خيمة

راعى

٤٧

٢٨

هجوم

صعوبة

دعاء

٣٣

٤٠

الكلمات المصورة من ٢٦ - ٥٠ ٢٣١

خوع

كم

رامى

٢١ الكلمات المصورة من ٥١ - ٧٥

قبل أن نواصل عملية البحث عن الكلمات لمجموعتنا التالية من الأرقام دعنا نراجع الكلمات المصورة والأرقام الخاصة بالفصل السابق. في التدريب التالي سوف أعطيك رقمًا وسوف تردد أنت الكلمة المصورة بصوت عالٍ. وهدفك هو الانتهاء من كل مجموعة في ثانية واحدة.
مستعد؟ دعنا نبدأ.

٩٤٧

م

٩٣٢

راعى

٩٢٧

درة

٩٤١

صوم

٩٣٧

٢٣٢

دعاء

٩٣٩

أففى

٩٣١

صعوة

٩٤٢

رامى

٩٤٨

هجوم

٩٢٦

كرة

لا بد أن تكون قد انتهيت من هذه القائمة فى حوالى عشر ثوان. وان ترددت أو نسيت أى عنصر فعُد إلى الفصل العشرين وراجع التدريبات؛ ففى هذه المرحلة لا بد أن يكون فى إمكانك تذكر الأرقام من ١ إلى ٥٠ وأصواتها وكلماتها المصورة المناظرة على الفور.

الآن سنحدد الكلمات المصورة للأرقام من ٥١ إلى ٧٥. أولاً، سأعطيك الرقم، وسوف تقوم بترديده بصوت عال. ثم تنتقل إلى السطر التالى مردداً إياه بصوت عال، وسوف تجد، بهذا السطر، الصوتين اللذين اخترتهما والكلمة المصورة التى اخترتها باستخدام هذين الصوتين. احرص على رسم صورة حية وواضحة للكلمة المصورة فى مخيلتك.

دعنا نحدد الكلمات المصورة للأرقام من ٥١ إلى ٦٠ الآن.

٩٥١ رده بصوت عال. "واحد وخمسون" الآن انتقل إلى السطر التالى مردداً إياه بصوت عال.

"صا، خا، صاخة (صيحة). ٥١، صا، خا، صاخة".

٩٥٢ "اثنان وخمسون".

"را، خا، رخ. ٥٢، را، خا، رخ".

٥٥٣ "ثلاثة وخمسون".

"عا، خا، عنخ (جزء من اسم الملك الفرعونى توت عنخ آمون، وهنا خرجنا عن القاعدة ووضعنا حرف النون بدلاً من أحد الحروف المتحركة) ن (٥٢)، عا، خا، عنخ".

٥٥٤ "أربعة وخمسون".

"ما، خا، مخ. ٥٤، ما، خا، مخ".

٥٥٥ "خمسة وخمسون".

"خا، خا، خوخ. ٥٥، خا، خا، خوخ".

٥٥٦ "ستة وخمسون".

"كا، خا، كوخ. ٥٦، كا، خا، كوخ".

٥٥٧ "سبعة وخمسون".

"دا، خا، دوخة. ٥٧، دا، خا، دوخة".

٥٥٨ "ثمانية وخمسون".

"جا، خا، جوخ (جزء من اسم الرسام الشهير "فان جوخ"). ٥٨، جا، خا، جوخ)

٥٥٩ "تسعة وخمسون".

"فا، خا، فغ. ٥٩، فا، خا، فغ".

٦٠ "ستون".

"زا، كا، زكاة. ٦٠، زا، كا، زكاة".

حسنًا، الآن سأعطيك الكلمة المصورة وستقوم أنت بترديد الأصوات والرقم. استخدم مسطرة إن كنت وحدك أو اجعل شريكك يقرأ الكلمة لك بينما تجيب أنت بالأصوات والرقم المناظر. مستعد؟

صاخة؟

"صا، خا، ٥١".

رخاء؟

"را، خا، ٥٢".

عنخ؟

"عا، خا، ٥٣".

مخ؟

"ما، خا، ٥٤".

خوخ؟

"خا، خا، ٥٥".

كوخ؟

"كا، خا، ٥٦".

دوخة؟

"دا، خا، ٥٧".

جوخ؟

"جا، خا، ٥٨".

فخ؟

"فا، خا، ٥٩".

زكاة؟

"زا، كا، ٦٠".

فى خلال لحظات سوف تفلق الكتاب وتجربى مزيداً من التدريبات. سوف تكرر كل رقم بالترتيب من ٥١ إلى ٦٠. بعد ذلك سوف تكرر الأصوات والكلمة المصورة المناظرة لكل رقم. ردد كل شىء بصوت عال، ولا تنس أن ترسم صوراً حية للكلمات

أثناء ترديدك لها. وإن كان لك شريك فتبادلا الأدوار فى اختبار بعضكما البعض. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆
 كيف أبلت؟ هل تحفظ العناصر العشرة جميعاً؟ إن نسيت أيًا منها راجع القائمة أعلاه وأجر التمرين مرة أخرى.
 دعنا نواصل البحث عن الكلمات المصورة للأرقام من ٦١ إلى ٦٩. وسوف أعطيك الرقم وسيكون عليك ترديد الأصوات والكلمة. ولا تنس رسم تلك الصور الحية فى مخيلتك!

٥٦١ "واحد وستون". الآن انتقل إلى السطر التالى واقرأه بصوت عال.
 "صا، كا، صك. ٦١، صا، كا، صك".

٥٦٢ "اثنان وستون".

"را، كا، ورك. ٦٢، را، كا، ورك".

٥٦٣ "ثلاثة وستون".

"عا، كا، عكا. ٦٣، عا، كا، عكا".

٥٦٤ "أربعة وستون".

"ما، كا، مكواة. ٦٤، ما، كا، مكواة".

٥٦٥ "خمسة وستون".

"خا، كا، أخوك. ٦٥، خا، كا، أخوك".

٥٦٦ "سته وستون".

"كا، كا، كك (هنا أيضاً خرجنا عن القاعدة لصموية إيجاد كلمة تحتوى على حرفى الكاف معاً). ٦٦، كا، كا، كك".

٥٦٧ "سبعة وستون".

"دا، كا، دكة. ٦٧، دا، كا، دكة".

٥٦٨ "ثمانية وستون".

"جا، ك، جاك (اسم شخص). ٦٨، جا، كا، جاك".

٦٩ "تسعة وستون".

"فا، كا، فك. ٦٩. فا، كا، فك".

حسنًا، دعنا نراجع. سوف أعطيك الكلمات وستردد أنت الأصوات والأرقام، ثم تكرر كل شيء. استخدم مسطرتك أو اطلب من شريكك أن يقرأ لك - واستمر في رسم تلك الصور الحية!

صك؟

"صا، كا، ٦١. صك، صا، كا، ٦١".

ورك؟

"را، كا، ٦٢. ورك، را، كا، ٦٢".

عكا؟

"عا، كا، ٦٣. عكا، عا، كا، ٦٣".

مكواة؟

"ما، كا، ٦٤. مكواة، ما، كا، ٦٤".

أخوك؟

"خا، كا، ٦٥. أخوك، خا، كا، ٦٥".

ككك؟

"كا، كا، ٦٦. كاك، كا، كا، ٦٦".

دكة؟

"دا، كا، ٦٧. دكة، دا، كا، ٦٧".

جالك؟

"جا، كا، ٦٨. دكة، جا، كا، ٦٨".

فك؟

"فا، كا، ٦٩. فك، فا، كا، ٦٩".

فى خلال لحظات سوف تغلق الكتاب وتردد ما تعلمته. كرر الأرقام من ٦١ إلى ٦٩ بصوت عال وبالترتيب ثم - تماماً كما فعلت مع التمرين السابق - ردد الأصوات والكلمة المصورة المناظرة لكل رقم. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆
الآن دعنا نضع الكلمات المصورة للأرقام من ٧٠ إلى ٧٥. وسوف أعطيك الرقم وتقوم أنت بترديده ثم ترديد الأصوات. بعد ذلك انتقل للسطر التالى واقرأ بصوت عال راسماً صوراً حية لكل كلمة فى ذهنك.

٥٧٠ "سبعون".

"زا، تا، زيت. ٧٠، زا، تا، زيت".

٥٧١ "واحد وسبعون".

"صا، تا، صوت. ٧٢، صا، تا، صوت".

٥٧٢ "اثنان وسبعون".

"را، دا، رداء. ٧٢، را، دا، رداء".

٥٧٣ "ثلاثة وسبعون".

"عا، دا، عود. ٧٣، عا، دا، عود".

٥٧٤ "أربعة وسبعون".

"ما، دا، مهد. ٧٤، ما، دا، مهد".

٥٧٥ "خمسة وسبعون".

"خا، تا، يخت. ٧٥، خا، تا، يخت".

دعنا نراجع. سوف أعطيك الكلمات المصورة وتردد أنت الأصوات والأرقام ثم تكرر كل شىء.

زيت؟

"زا، تا، ٧٠. زيت، زا، تا، ٧٠".

صوت؟

"صا، تا، ٧١. صوت، صا، تا، ٧١".

رداء؟

"را، دا، ٧٢. رداء، را، دا، ٧٢".

عود؟

"عا، دا، ٧٣. عود، عا، دا، ٧٣".

مهد؟

"ما، دا، ٧٤. مهد، ما، دا، ٧٤".

يخت؟

"خا، تا، ٧٥. يخت، خا، تا، ٧٥".

رداء؟

"را، دا، ٧٢. رداء، را، دا، ٧٢".

زيت؟

"زا، تا، ٧٠. زيت، زا، تا، ٧٠".

يخت؟

"خا، تا، ٧٥. يخت، خا، تا، ٧٥".

عود؟

"عا، دا، ٧٣. عود، عا، دا، ٧٣".

مهد؟

"ما، دا، ٧٤. مهد، ما، دا، ٧٤".

زيت؟

"زا، تا، ٧٥. زيت، زا، تا، ٧٥".

حسنًا، فى خلال لحظات سوف تفلق الكتاب وتراجع جميع الكلمات المصورة التى توصلنا إليها فى هذا الفصل، من ٥١ - ٧٥. اكتب قائمة - كما فعلت فى الفصول السابقة - بالأرقام من ٥١ إلى ٧٥ بحيث تكتبها فى عمود على يمين الصفحة. والى جوار كل رقم دون الصوت والكلمة المصورة. بعد ذلك غط كل جانب واختبر نفسك. أغلق الكتاب وأجر هذا التمرين الآن. ◆

الآن سوف نتدرب بقصد اكتساب السرعة. إن كنت تعمل مع شريك فاجعله يردد الرقم بينما اهتم أنت بالأصوات والكلمة. وإن كنت وحدك فردد العناصر الثلاثة بالترتيب - الرقم والأصوات والكلمة المصورة. استمر فى زيادة سرعتك حتى تتخلص من أى تردد بشأن العناصر. حدد لنفسك فترة زمنية قدرها خمسًا أو عشرًا أو عشرين دقيقة أو أى فترة تحتاجها حتى يصبح استحضارك للعناصر فورياً. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

حان وقت الاختبار. سوف أعطيك الأرقام وسوف تجيب بالصوت والكلمة المصورة المناظرين. لا بد أن تكون سرعتك عالية، فهدفك هو الانتهاء من مجموعة من العناصر فى ثانيتين. وبالطبع لا بد أن تكون دقيقاً. وإن كنت لاتزال غير واثق من بعض المجموعات أجر التمرين أعلاه ثم عد إلى هنا. استخدم المسطرة، أو الأفضل، اجعل شريكك يردد لك الأرقام.

مستعد؟ ابدأ.

٩٥٢

"را، خا، رخاء".

٩٦٦

"كا، كا، كملك".

٩٦١

"صا، كا، صك".

٩٦٠

"زا، كا، زكاة".

- ٥٥٨
"جا، خا، جوخ".
- ٥٥٧
"دا، خا، دوخة".
- ٥٥٥
"خا، خا، خوخ".
- ٥٧٤
"ما، دا، مهد".
- ٥٧٠
"زا، تا، زيت".
- ٥٦٧
"دا، كا، دكة".
- ٥٦٥
"خا، كا، أخوك".
- ٥٦٢
"را، كا، ورك".

إن لم تصل إلى السرعة المطلوبة فاستمر في التدريب على الأرقام من ٥١ إلى ٧٥. أما إن وصلت للسرعة المطلوبة فدرّب نفسك بالاتجاه المعاكس، وهذا يعني ترديد الكلمة ثم الإتيان بالأصوات والرقم. ومن المهم أن يرشدك الرقم على الفور إلى الكلمة وترشدك الكلمة على الفور إلى الرقم. أغلق الكتاب وأجر تمرين المراجعة الآن. ◆
حسنًا. أنا سوف أقوم باختبارك ثانية، وفي هذه المرة عن طريق إعطائك الكلمة المصورة في حين تقوم أنت بالإجابة بالرقم المناظر. والفرص من هذا الاختبار هو التأكد من أنه بإمكانك استحضار المعلومات بالسرعة المطلوبة.
مستعد؟ مجموعة واحدة بالثانية.

صوت؟

٧١

يخت؟

٧٥

خوخ؟

٥٥

صك؟

٦١

فخ؟

٥٩

جوخ؟

٥٨

دوخة؟

٥٧

مخ؟

٥٤

جاك؟

٦٨

فك؟

٦٩

أخوك؟

٦٥

رداء؟

٧٢

فخ؟

٥٩

زكاة؟

٦٠

إن كنت دقيقاً ووصلت للسرعة المطلوبة، فإنني أهنئك! فأنت قد حفظت ٧٥ كلمة مصورة مناظرة لخمسة وسبعين رقمًا حتى الآن - لقد أوشكت على بلوغ هدفنا المكون من مائة رقم. تذكر، للحفاظ على قوة ذاكرتك اكتسب عادة مراجعة هذه الكلمات والأرقام أينما كنت. فقط ردد رقمًا بشكل عشوائي من ١ إلى ٧٥ ثم ردد الأصوات والكلمات المصورة المناظرة.

ملخص الفصل الحادى والعشرين

الكلمات المصورة من ٥١ - ٧٥

٥١. صاخة
٥٢. رخاء
٥٣. عنخ
٥٤. مخ
٥٥. خوخ
٥٦. كوخ
٥٧. بوخة
٥٨. جوخ
٥٩. فخ
٦٠. زكاة
٦١. صك
٦٢. ورك
٦٣. عكا
٦٤. مكواة
٦٥. أخوك
٦٦. كملك
٦٧. دكة
٦٨. جاك
٦٩. فلك

- ٧٠. زيت
- ٧١. صوت
- ٧٢. رداء
- ٧٣. عود
- ٧٤. مهد
- ٧٥. يخت

الفصل الحادى والعشرون – تمرين ذهنى ضرورى

تمرين

أجر هذا التمرين بأقصى سرعة ممكنة بحيث تجيب بالرقم أو الكلمة المصورة المناظرة. تذكر أن تردد الكلمات بصوت عال.

- ٧٣
- ٦٤
- ككك
- عنخ
- مهد
- ٥٦
- ٦٩
- ورك
- زيت
- مخ
- ٦١
- ٥١
- رداء
- عكا
- خوخ
- ٧٥

الكلمات المصورة من ٥١ - ٧٥ ٢٤٥

٦٧

جاك

جوخ

صوت

٦٠

٥٢

أخوك

فخ

بوخة

٢٢ الكلمات المصورة

من ٧٦ - ١٠٠

لقد وضعنا حتى الآن خمساً وسبعين كلمة مصورة لخمسـة وسبعين رقماً. قبل أن نواصل البحث عن الكلمات للأرقام من ٧٦ إلى ١٠٠، دعنا نجر تدریباً سريعاً لمراجعة جميع كلماتنا المصورة. وسوف أقوم أنا بترديد الرقم لتجيب أنت بالكلمة المصورة بصوت عالٍ. ولا بد أن تكون إجابتك فورية.

٩٣٩

أففى

٩١٤

ماص

٩٥٠

سيخ

٩٦٦

ككك

٩٥

خواء

٢٤٦

٩٧٥

يخت

٩٥٦

كوخ

٩٢٠

سرو

٩٤٢

رامى

٩٢٩

فأر

الآن دعنا نواصل البحث عن كلمات مصورة للأرقام من ٧٦ إلى ١٠٠. وكما فعلنا من قبل، سوف أعطيك الرقم وأريد منك أن تكرر الرقم ثم تقرأ السطر التالي بصوت عالٍ. تأكد من ترديدك لكل شيء بصوت عالٍ، وأنت ترسم صورًا حية للكلمات المصورة في مخيلتك.
دعنا نبدأ.

٩٧٦ "ستة وسبعون".

"قا، دا، قد (نوع من السمك). ٧٦، قا، دا، قد".

٩٧٧ "سبعة وسبعون".

"تا، تا، توت. ٧٧، تا، تا، توت".

٩٧٨ "ثمانية وسبعون".

"جا، دا، جهاد. ٧٨، جا، دا، جهاد".

٩٧٩ "تسعة وسبعون".

"فا، تا، فتى. ٧٩، فا، تا، فتى".

٩٨٠ "ثمانون".

"زا، جا، زوج. ٨٠، زا، جا، زوج".

- ٥٨١ "واحد وثمانون".
 "صا، جا، صاج. ٨١، صا، جا، صاج".
- ٥٨٢ "اثنان وثمانون".
 "را، جا، رج. ٨٢، را، جا، رج".
- ٥٨٣ "ثلاثة وثمانون".
 "عا، جا، عجيب (هنا أيضاً استثناء للقاعدة). ٨٣، عا، جا، عجيب".
- ٥٨٤ "أربعة وثمانون".
 "ما، جا، موجة. ٨٤، ما، جا، موجة".
- ٥٨٥ "خمسة وثمانون".
 "خا، جا، خج (بمعنى دفع برجله). ٨٥، خا، جا، خواجه".

في خلال لحظات سوف تفلق الكتاب وتجري تدريباً شفهياً. بالنسبة للأرقام من ٧٦ إلى ٨٥، ردد الرقم والأصوات والكلمة المصورة. وستقوم بذلك من الذاكرة فقط – لا تكتب شيئاً. إن كان لديك شريك فتدربا معاً. والسرعة ليست ضرورية الآن؛ فقط تأكد من أن الأرقام من ٧٦ إلى ٨٥ قد انفرست داخل ذاكرتك. أغلق الكتاب وأجر التدريب الآن. ◆

دعنا نواصل عملية البحث عن الكلمات المصورة.

- ٥٨٦ "ستة وثمانون".
 "كا، جا، كاجو (نوع من المكسرات). ٨٦، كا، جا، كاجو".
- ٥٨٧ "سبعة وثمانون".
 "تا، جا، تاج. ٨٧، تا، جا، تاج".
- ٥٨٨ "ثمانية وثمانون".
 "جا، جا، جوج (بلدة في ولاية أوهايو). ٨٨، جا، جا، جوج".

٥٨٩ "تسعة وثمانون".

"فا، جا، فوج. ٨٩، فا، جا، فوج".

٥٩٠ "تسعون".

"سا، فا، سيف. ٩٠، سا، فا، سيف".

الآن، أجزت تدريباً شفهيّاً للأرقام من ٧٦ إلى ٩٠. ردد الأرقام والأصوات والكلمات المصورة بصوت عال مع الحرص على رسم صورة حية للكلمات في ذهنك. وإن كنت تجرى هذا التمرين مع شخص آخر فتبادلا الأدوار في ترديد الأرقام. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

دعنا نواصل مع الأرقام من ٩١ إلى ١٠٠.

٥٩١ "واحد وتسعون".

"صا، فا، صوف. ٩١، صا، فا، صوف".

٥٩٢ "اثنان وتسعون".

"را، فا، رف. ٩٢، را، فا، رف".

٥٩٣ "ثلاثة وتسعون".

"عا، فا، عفة. ٩٣، عا، فا، عفة".

٥٩٤ "أربعة وتسعون".

"ما، فا، مافيا. ٩٤، ما، فا، مافيا".

٥٩٥ "خمسة وتسعون".

"خا، فا، خف. ٩٥، خا، فا، خف".

٥٩٦ "ستة وتسعون".

"كا، فا، كف. ٩٦، كا، فا، كف".

٥٩٧ "سبعة وتسعون".

"دا، فا، دفة. ٩٧، دا، فا، دفة".

٩٨ "ثمانية وتسعون".

"جا، فا، جوافة. ٩٨، جا، فا، جوافة".

٩٩ "تسعة وتسعون".

"فا، فا، فيفا. ٩٩، فا، فا، فيفا".

١٠٠ "مائة".

"زا، زا، صا، "زرزور صياح" (وهنا سوف نختار كلمتين لصموية تلاقى هذه الحروف الثلاثة في كلمة واحدة وسوف نختار الصوتين الأول والثالث مع حذف حرفي الراء من كلمة زرزور). ١٠٠، زا، زا، صا، زرزور صياح".

الآن أجز مراجعة شفوية للأرقام من ٩١: ١٠٠. ردد الأرقام والأصوات والكلمات المصورة مع الحرص على التردد بصوت عال ورسم صورة حية لكل كلمة في مخيبتك لكل كلمة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

دعنا نراجع. سوف أعطيك بعضاً من الكلمات المصورة التي اخترناها لتونا. وسوف ترى الكلمة في عين عقلك وتردد الأصوات والأرقام. استخدم مسطرة لتفطى السطر الثاني إن كنت وحدك؛ وإن كنت تجرى هذا التمرين مع أحد، اطلب من شريكك تردد الكلمة في حين تجيب أنت بالصوت والكلمة المناظرين. دعنا نبدأ.

توت؟

"تا، تا، ٧٧".

صاج؟

"صا، جا، ٨١".

عجيب؟

"عا، جا، ٨٢".

خج؟

"خا، جا، ٨٥".

جوج؟

"جا، جا، ٨٨".

صوف؟

"صا، فا، ٩١".

عفة؟

"عا، فا، ٩٣".

خف؟

"خا، فا، ٩٥".

دفة؟

"دا، فا، ٩٧".

فيفا؟

"فا، فا، ٩٩".

قد؟

"قا، دا، ٧٦".

فتي؟

"فا، تا، ٧٩".

جهد؟

"جا، دا، ٧٨".

رج؟

"را، جا، ٨٢".

موجة؟

"ما، جا، ٨٤".

الآن، أجزمراجعة مكتوبة للأرقام من ٧٦ إلى ١٠٠. اكتب الأرقام من ٧٦ إلى ١٠٠ على يمين ورقة فى عمود، وإلى جوار كل رقم اكتب الصوت والكلمة المناظرين له. بعد ذلك، غط الجانب الأيسر وتأكد من أنه بإمكانك تذكر الصوت الصحيح والكلمة المصورة الصحيحة لكل رقم. بعد ذلك غط الجانب الأيمن لتتأكد من أنك تعرف الرقم الصحيح لكل صوت وكلمة مصورة. وليكن هدفك هو تذكر كل عنصر دون تردد. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

حسنًا، ها هو الاختبار الأول فى هذا الفصل. سوف أعطيك الرقم وسوف تجيب بالصوت والكلمة المصورة. والسرعة مهمة. وكما فعلنا فيما سبق، حاول الانتهاء من كل مجموعة فى ثانية واحدة. وإن كانت الدقة تشكل مشكلة لديك فاستمر فى إجراء التدريب الشفهى أعلاه قبل أن تجرى هذا الاختبار.

٩٧٦

"قا، دا، قد".

٩٧٧

"تا، تا، توت".

٩٧٨

"جا، دا، جهاد".

٩٧٩

"فا، تا، فتى".

٩٨٠

"صا، جا، زوج".

٩٨١

"صا، جا، صاج".

٩٨٢

"را، جا، رج".

٩٨٣

"عا، جا، عجيب".

٩٨٤

"ما، جا، موجة".

٩٨٥

"خا، جا، خج".

٩٨٦

"كا، جا، كاجو".

٩٨٧

"تا، جا، تاج".

٩٨٨

"جا، جا، جوج".

٩٨٩

"فا، جا، فوج".

٩٩٠

"سا، فا، سيف".

٩٩١

"صا، فا، صوف".

٩٩٢

"را، فا، رفة".

٩٩٣

"عا، فا، رف".

٥٩٤

"ما، فا، مافيا".

٥٩٥

"خا، فا، خف".

٥٩٦

"كا، فا، كف".

٥٩٧

"دا، فا، دفة".

٥٩٨

"جا، فا، جوافة".

٥٩٩

"فا، فا، فيفا".

٥١٠٠

"زا، زا، صا، زرزور صَيَّاح".

الآن أريد منك التركيز على السرعة. ومن الأفضل أن يكون لك شريك، ولكن بإمكانك القيام بذلك وحدك كذلك. اطلب من شريكك ترديد الرقم في حين تجيب أنت بالأصوات والكلمات المصورة. وإن كنت وحدك، ردد العناصر الثلاثة بالترتيب. وهدفك هو الانتهاء من مجموعة، في الثانية. وتذكر أن تردد كل شيء بصوت عال. أغلق الكتاب وأجر التمارين الآن. ♦

إن وصلت إلى السرعة المطلوبة فإنني أهنتك! لقد حفظت بذاكرتك الآن الكلمات المصورة للأرقام من ١ إلى ١٠٠. فلم يعد للرقم (٢٢) وجوداً في عقلك غير الواعي، فالرقم (٢٢) هو الصوت "را، را" وكلمته المصورة هي وروار.

قبل أن تشرع في قراءة الفصل التالي، من فضلك اذهب إلى قسم المراجعة. إن هناك تمرينات محادثة مختلفة ينبغي إجراؤها. تأكد من أنه باستطاعتك إجراؤها بسرعة. وليس في وسعي أن أؤكد، بما فيه الكفاية، على مدى أهمية استحضارك

للأرقام والكلمات المصورة بسهولة وعلى الفور - فلا بد أن تكون قد حفظتهم بالذاكرة بالفعل في هذه المرحلة.

ربما تعرف أنه بانتهائك من الجزء الأول من هذا الكتاب فأنت قد حققت مستوى من قوة التذكر لم يصل إليه سوى القليل في هذه البلاد. أما الآن فأنت لست فقط من ضمن الخمسة بالمائة الأقوى ذاكرة بل من ضمن الواحد بالمائة الأقوى ذاكرة! ونحن لم نفعّل شيئاً سوى سرد أساسيات "الذاكرة الهائلة المتقدمة". وأنا أود تهنئتك بشكل شخصي لوصولك لهذا المستوى من قوة الذاكرة بحفظك للأرقام والأبجدية الصوتية والكلمات المصورة. وأريدك أن تعلم أنني فخور لأنك واصلت التقدم واجتزت أصعب جزء من الذاكرة الهائلة. وأهم من كل ما مضى، أتمنى أن تتطلع إلى كل الفوائد التي ستهاج عليك من جراء تقويتك لذاكرتك بهذا الشكل.

ملخص الفصل الثانی والعشرين

الكلمات المصورة من (٧٦ - ١٠٠)

٧٦. قد
٧٧. توت
٧٨. جهاد
٧٩. فتى
٨٠. زوج
٨١. صاج
٨٢. رج
٨٣. عجيب
٨٤. موجة
٨٥. خج
٨٦. كاجو
٨٧. تاج
٨٨. جوج
٨٩. فوج
٩٠. سيف

٩١. صوف
٩٢. رف
٩٣. عفة
٩٤. مافيا
٩٥. خف
٩٦. كف
٩٧. دفعة
٩٨. جوافة
٩٩. فيفا
١٠٠. زرزور صيأح

الفصل الثاني والعشرون - تمرين ذهني ضروري

تمرين

انته من هذا العمود بأقصى سرعة ممكنة بحيث تردد الرقم أو الكلمة المصورة
المناظرة. وتذكر أن تردد كل شيء بصوت عال.

٨٥

٩٣

ج

مافيا

دفعة

١٠٠

٧٦

٧٩

خج

فوج

٩٤

٩٨

٧٧

ندزور صيأح

فتى

٨٢

٩٢

تأج

جوج

خف

توت

٨٠

٩٠

عفة

٢٣ صقل مقدرتك على تذكر الأسماء

حان الوقت لأخذ فترة راحة من الأبجدية الصوتية وكلماتنا المصورة المائة. دع هذه الكلمات بعض الوقت تتغلغل إلى عقلك غير الواعي. لقد حفظتها بالذاكرة وستظل هناك حتى تصل إلى الفصول الأخيرة من الجزء الثاني من هذا الكتاب.

في هذا الفصل سوف نعود لأحد موضوعاتي المفضلة؛ ألا وهو تذكر الأسماء. في الجزء الأول من هذا الكتاب تعلمت تقنية تذكر الأسماء الأساسية. وقد كانت مكونة من ثلاث خطوات: (١) تختار مشجباً بصرياً، يكون عبارة عن أول شيء تلاحظه في الشخص. (٢) بعد سماع الاسم تقوم بتحويله إلى صورة عن طريق تقسيمه إلى مقاطع وتخيل صور صوتية للمقاطع. (٢) استخدم حركة مبالغاً فيها، بمعنى أن تضع الصور الصوتية على المشجب البصري.

وفي حين أن هذه الخطوات الثلاث هي الأساسيات، فإن هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها لتقوية عملية تكوين المشجب المشروحة في الفقرة أعلاه. وأنا أربح في أن تتعرف على هذه الأشياء، التي تعلمتها في سنوات ترحالي وتعرفني على الكثير من الأشخاص. وهي أشياء يمكنك كذلك القيام بها بعد بعض التدريب البسيط؛ وكل ما تحتاجه هو وعى بالاختيارات المختلفة التي تكون متاحة لك في

المواقف المختلفة.

القواعد الأربع للقاء الأول مع الآخرين

إليك أربع قواعد أريد منك اتباعها عند لقاءك بأشخاص للمرة الأولى. إن اتبعتها، سوف تعزز قدرتك على تذكر الأسماء أكثر.

١. حين المصافحة أو إلقاء التحية، احرص دومًا على تقديم نفسك أولاً.
٢. حينما يعطيك الشخص الآخر اسمه أو اسمها رده وراءه.
٣. اطرح أسئلة وتحدث عن اسم الشخص.
٤. أبد اهتمامًا حقيقيًا بالأشخاص الذين تقابلهم.

دعنا نراجع القواعد مجددًا.

القاعدة الأولى. حين المصافحة أو إلقاء التحية، احرص دومًا على تقديم نفسك أولاً. من المهم للغاية عند لقاءك بشخص ما أن تقول مرحبًا وتقدم نفسك. فذلك يؤكد أنك شخص منفتح ومستعد لأن تشارك الطرف الآخر شيئًا مهمًا عن نفسك. واحرص على ترديد اسمك كاملاً. وبكل تأكيد سوف أن يمدك الطرف الآخر بنفس القدر من المعلومات الذي أمدته أنت به.

وبوجه عام – وهذا يحدث في سبع مرات من كل عشر – حينما تعطى اسمك لشخص آخر يشعر هذا الشخص بأنه مضطر إلى أن يعطيك اسمه في المقابل. فلأنك أكدت له أنك شخص منفتح، سيقوم الشخص الآخر بالاحتذاء بك وتأكيد نفس الشيء لك. ويعتمد مجرى سير الحوار – بدءًا من هذه النقطة – على عدة عناصر، ولكنك على الأقل ستكونان قد كسرتما الحاجز بينكما بشكل لطيف ولكنه، في الوقت ذاته، حقيقي.

ولكن في بعض الأحيان قد لا يستجيب الشخص الآخر لتحيتك. وبصراحة أنا لا أزال أشعر بالذهول حينما يحدث هذا. وأنا أندعش لأننى لا أذهب مثلاً إلى مثل هذا الشخص وأقول: "أنت، أعطنى خمسين دولارًا". وعند عدم استجابة الآخرين عادة ما أرجع السبب في ذلك إلى الخجل أو الحرص أو الحاجة لمزيد من الحث لأى سبب كان. ونصيحتى لك فى مثل هذه المواقف ألا تأخذ ما حدث

على محمل شخصى. امض قدمًا بحزم لكن برفق، واسأل الشخص مباشرة عن اسمه فى هذا الوقت. "واسمك هو...؟"، أو إن كنتما قد تبادلتما بعض الكلمات دون أن يعلن الطرف الآخر عن اسمه يمكنك أن تقول: "أنا آسف، أنا لم أنتبه لاسمك". وعند حثهم بهذه الطريقة المباشرة غالبًا ما يستجيب معظم الناس.

القاعدة الثانية. حينما يمطيك الشخص اسمه، أو اسمها، رده وراءه. حينما تسمع اسم شخص آخر للمرة الأولى احرص دومًا على تكراره. وإن أعطاك الشخص اسمه كاملاً – وهو سيفعل ذلك إن أعطيته اسمك كاملاً – كرر الاسم بالكامل. على سبيل المثال: "مرحبًا، أنا كيفن ترودو". "مرحبًا، إن اسمى هو مات جوركى". "أنا سعيد لمقابلتك يا مات جوركى".

وكما شرحنا فى الجزء الأول، فإن ترديد الاسم بصوت عال يثبته داخل الذاكرة. فالاسم – شأنه شأن أى كلمة أخرى – لا يتعدى كونه أكثر من مجموعة من الأصوات. وتكرار هذه الأصوات له تأثير تدريجى. فأحبالك الصوتية تشترك فى هذه العملية. فحينما تكرر اسمًا تتخرط أحبالك الصوتية فى عادة تكرار مجموعة الأصوات تلك. ويتم تنشيط ذاكرتك المضلية العصبية – حينما تطلق تلك الناقلات العصبية الرسائل الكيمائية داخل المخ مما يؤدي إلى بزوغ نمط ذاكرة جديد. وقد عكفت على سؤالك بأن تردد كل شيء بصوت عال على مدار برنامج الذاكرة الخارقة. وقد كان ذلك ضروريًا على وجه الخصوص فى تعلم الأصوات والكلمات المصورة من أجل تمييز هذه الصلة بين الصوت والصورة. وهو مهم كذلك مع الأشياء التى لا تسممها كثيرًا، أو اللغات الأجنبية، أو الأسماء الأجنبية، أو المفاهيم المجردة التى تحاول تذكرها. إن حمل أحبالك الصوتية على إعادة إنتاج الأصوات يساعد على حفظها داخل الذاكرة.

وإن لم تسمع اسم الشخص بوضوح فى المرة الأولى فلا تخش أن تطلب من الشخص تكراره. فحينما لا نسمع اسم شخص ما، فإننا ننزع إلى تحاشيه لأننا نركز على الأشياء الأخرى التى يقولها هذا الشخص. ولكن ضع فى ذهنك أنه على المدى الطويل لا يكون هناك أى معلومة عن الشخص أهم من اسمه يمكنك تذكرها. وكيف يمكنك تذكر شيء لا تعرفه فى المقام الأول؟

وهذه المشكلة تكون أكبر مع الأسماء الأجنبية. فربما تكون قد سمعت الاسم بشكل واضح بما فيه الكفاية ولكن لأنه غير مألوف بالنسبة لك فأنت لا تعالج المعلومات بسرعة كافية، وبالتالي لا يبقى الاسم بالذاكرة. وحينما يحدث هذا

فإنه بإمكانك ألا تكتمى فقط بطلب تكرار الاسم ولكن بتهجئته كذلك. على سبيل المثال: فى إحدى رحلات عملى قابلت رجلاً من الهند يدعى "باردى شافيك". وقد قال اسمه بوضوح شديد عند تقديم أنفسنا وسمعتة. ولكن لأن الاسم غير مألوف بالنسبة لى فقط ترك بعض الشك فى ذهنى. لذا فقد سألتة "أيمكنك تكراره من فضلك؟". وقد قاله ثانية "باردى شافيك". كررته بصوت عال وقلت: "هل أنطق اسمك بالشكل الصحيح؟ فأنا لم يسبق لى سماع هذا الاسم من قبل". لقد أبطأت عملية تقديم أنفسنا برمتها للتأكد من أنتى سمعت اسمه جيداً. ومن واقع خبرتى يمكننى أن أؤكد أن الناس يستجيبون لك بسعادة فى مواقف مثل هذه لأنك تظهر اهتماماً بشئ بالغ الأهمية بالنسبة لهم. وهم يعرفون من خلال الخبرة أن عدداً قليلاً فقط من الناس هم من يكلفون أنفسهم عناء القيام بذلك.

القاعدة الثالثة. اطرح أسئلة وتحدث عن اسم الشخص. إن سؤال شخص ما عن اسمه هو وسيلة عظيمة ليس فقط لحفظ الاسم داخل الذاكرة ولكن لإظهار اهتمامك بالشخص. فى المثال أعلاه، سألت السيد "شافيك" عن أصل اسمه، وعن المكان الذى يعيش فيه بالهند، ومجموعة أخرى كاملة من الأسئلة. وهذا لم يمنحنى فقط فرصة عظيمة لتكرار اسمه كاملاً عدة مرات، ولكن للتطرق إلى موضوعات أخرى كذلك.

عند التحدث عن اسم شخص آخر، فإن هناك دوماً بعض الأسئلة الأساسية التى يمكنك اللجوء لها. كيف تتجهاه؟ ما الأصل العرقى للاسم؟ هل له أية تراجم حرفية، معنى آخر؟ هل هو اختصار لاسم أطول؟ ما هو الاسم اسم شائع فى منطقة معينة من بلده؟ وعند طرح هذه الأسئلة لا يوجد شئ يمكن أن يمنحك من المضى قدماً سوى مدى سمة خيالك والوقت المتاح لك.

واليك حواراً نموذجياً يمكنك خوضه مع شخص ما. لقد تم تقديمك للتو لشخص ذى اسم معقد مثل "هارى ويسنوسكى". أسأله عن طريقة تهجئته. كرر الاسم وقل: "هذا اسم مثير للاهتمام. ما أصله؟ هل هو بولندى؟". سوف يجيب السيد "ويسكونسى" قائلاً: "نعم، هذا صحيح". فى هذا الوقت يمكنك إما القيام بتدريب سريع باستخدام المشاجب. "wiz _ nose _ ski" هما ثلاثة مقاطع سوف استخدمها من أجل صورى الصوتية لهذا الاسم الأخير. أو يمكنك محاولة طرح قليل من الأسئلة الأخرى. يمكنك أن تسأل: "هل يعنى الاسم أى شئ معين باللغة البولندية؟" أو "هل كان لك اسم مختلف عن هذا قبل ذلك؟"

بالإضافة إلى العديد من الموضوعات الأخرى التي يمكنك مناقشتها. وبعض الناس يتساءلون إن كانت مثل هذه الأسئلة من شأنها أن تضايق البعض. بالطبع لا - تذكر، إنك تتناقش في أكثر الموضوعات المفضلة لدى الأشخاص أنفسهم؛ ففي كل رحلاتي وأسفاري لم أقابل أحداً لم يحب التحدث عن اسمه. والأسماء البسيطة للغاية تطرح تحدياً من نوع مختلف. على سبيل المثال، إن قابلت شخصاً يدعى "بيل سميث" فإن الأسئلة التي سترأودك بشأن الاسم ستكون محدودة. فإن سألت "بيل سميث" كيف يتهجى اسمه سيظن على الأرجح أنك أصم. وأقصى ما يمكنك قوله هو: "سميث. هل تهجئته بالإنجليزية هي Smith أم Smyth".

يمكنك أن تعلق على حقيقة أن الاسم سهل التذكر مردداً إياه ثانية. وهذا يجدي نفعاً خاصة إن كان اسمك أطول أو أكثر صعوبة. وبالطبع يمكن اللجوء إلى تقنية المشاجب. وفي حالة "بيل سميث" فإنك قد وضعت صورة لكل اسم استخدمها مراراً وتكراراً: العملات الورقية من فئة الدولارات للاسم الأول (الذي يعنى عملة ورقية)، وحاداد ينحنى فوق سندان بالنسبة للاسم الثاني (حيث إن blacksmith تعنى حداد بالإنجليزية)، وهى الصور التى ألجأ كثيراً إليها. خلال الحوار استخدم الاسم لأكثر عدد ممكن من المرات. على سبيل المثال اطرح على الطرف الآخر سؤالاً مستخدماً اسمه. "هل أنت من هذه البلدة يا بيل؟"، "أنا سعيد بلقائك يا بيل"، "هل تود الجلوس على هذه الطاولة يا بيل؟"، "ماذا تعمل يا بيل؟"، "هل لديك أطفال يا بيل؟". وبالطبع لا تدع الحماسة تجرفك؛ فإنك إن قمت بهذا - حتى لو لمرات قليلة - ستكتسب هذه العادة سريعاً.

القاعدة الرابعة. *أبد اهتماماً حقيقياً بالأشخاص الذين تصال بهم.* وقد تحدثت بالفعل عن مدى أهمية ذلك فى الجزء الأول من هذا الكتاب. وأود أن أتلو عليكم حكاية توضح مدى تأثير ذلك على الأشخاص. وهذه القصة عن "ديل كارنيجى"، الذى تم اعتباره فى مطلع القرن أعظم متحدث فى أمريكا. وهو مؤلف الكتاب الذى مازال يتمتع شعبية كبيرة 'كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء'. وبصفته شخصاً يضيف جواً رائعاً على أى حفل أوحدث رسمى يحضره، كان "كارنيجى" يتلقى الكثير من الدعوات لمناسبات اجتماعية يحضرها أصحاب المقامات الرفيعة وأعضاء المجتمع البارزون، ولكنه كان يرفض معظمها. وفى إحدى المرات قبل إحدى هذه الدعوات.

شعرت المضيضة بسعادة بالفة. وقد امتلاً الحفل بأشخاص يتوقون للقاء السيد "كارنيجى". وحينما جاء وتم الإعلان عن وصوله هرعت المضيضة لتحيته. وقد جرى الحوار كالتالى تقريباً:

"كم يسعدنى مجيئك يا سيد "كارنيجى". لقد سمعت أنك أفضل متحدث فى العالم!"

أوما السيد "كارنيجى" وهو ينصت إليها باهتمام، "حسنًا، شكرًا لك. أنا أقدر لك قولك هذا".

"أعرف أنك تسافر حول العالم لإلقاء محاضرات عن كيفية أن يكون المرء متحدثًا رائعًا".

"نعم، هذا صحيح".

"لا بد أن لديك حكايات رائعة تتلوما علينا حول مفامراتك حول العالم". قال السيد "كارنيجى": "نعم، إن لى العديد من القصص المثيرة التى يمكننى قصها عليكم. ولكن دعينى أطرح عليك سؤالًا. أخبرنى أحدهم أنك ذهبت فى رحلة سفارى إلى أفريقيا مؤخرًا. هل هذا صحيح؟"

أومات المضيضة قائلة: "حسنًا، فى الواقع كان ذلك منذ نحو سنتين ونصف، ولكن نعم هذا صحيح".

قال لها السيد "كارنيجى": "أتعلمين، بالرغم من أنتى سافرت كثيرًا إلا أنه لم يسبق لى الذهاب إلى أفريقيا. أخبرينى بشأنها". وبدأت هى فى إخباره.

وأثناء تحدثها عن رحلة السفارى الخاصة بها كان المتحدث العظيم يومئى ويطرح بعض الأسئلة. وقد افترقا ولم يتحدثا طوال باقى السهرة. وفى اليوم التالى نشرت جريدة نيويورك تايمز فى صفحة الاجتماعيات مقالاً عن هذا الحفل وتم اقتباس أحد تعليقات المضيضة. "لقد حظيت ليلة أمس بفرصة لقاء "ديل كارنيجى" والمعروف بأنه أعظم متحدث. ولقد تحدثنا على مدار أكثر من خمس وأربعين دقيقة. وأنا وضيوفى نتفق أنه أعظم متحدث فى العالم!"

ماذا فعل "ديل كارنيجى" على مدار خمس وأربعين دقيقة؟ كان ينصت إليها. لقد أبدى اهتمامًا بالفاً وتحدث عن موضوعها - هى - المفضل. إنها طريقة تتجع دائماً.

وسائل مساعدة أخرى لتذكر الأسماء

عادة ما يطرح على الآخرين هذا السؤال: "كيفن، ماذا يحدث إن قدمنى المضيف إلى مجموعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص دفعة واحدة؟ ماذا أفعل فى ذلك الحين؟".

هناك إجابتان على هذا السؤال. حينما تصبح خبيرًا فى استخدام تقنيات الذاكرة الهائلة سوف تلتقط مشاجب بصرية وتكون صورًا صوتية على الفور تقريبًا. دعنا نفترض أن مضيفك قدم لك عدة أشخاص قائلاً "هذا هو" بيل جونسون"، هذه هى "مارى سميث"، "هارى جابر"...". وبمجرد أن سمعت الاسم الأول تكونت فى ذهنك بالفعل صورة له لأنك سبق أن وضعت صورًا للأسماء. ويمكنك وضع الاسم الأول على المشجب البصرى فى خلال ثانيتين. فى بعض الأحيان يمكنك أيضًا استخدام مشجب مع الاسم الأخير، وفى أوقات أخرى لا تستطيع.

واختيارك الثانى هو محاولة التحكم فى الموقف برمته بحيث لا يشكل عبئًا عليك. فحينما أقابل مجموعة من الأشخاص ويقول المضيف: "دعنى أقدم لك الجميع" فإننى أقول "لا، لا بأس. أنا سأتعرف عليهم واحدًا واحدًا". وهذا عادة ما يمنحنى مزيدًا من الوقت للتكيف.

ماذا لو أسرع المضيف وبدأ فى تقديم الأشخاص إليك؟ إن لدى حيلة لمثل هذا الموقف كذلك. دعنا نفترض أن أول من تم تقديمه لى هو السيد "بيل جونسون". حينما أصافح السيد "جونسون" فإننى أحاول إدارة ظهري للجميع دون ترك يد السيد "جونسون". أقول: "بيل جونسون؟ أنا سعيد لمقابلتك يا بيل". بعد ذلك أحاول أن أقول شيئًا آخر لمنحى تلك الثوانى الثمينة القليلة الإضافية لحبس نفسى مع هذا الشخص، كما أطلق على هذا الأمر.. وهذا يعطينى وقتًا لتأمل هذا الشخص وملاحظته جيدًا.

وفى الكثير من الأحيان أكون ماكرًا. فبالرغم من أننى سمعت الاسم جيدًا فإننى أقول: "أنا آسف. أنا لم أسمع الاسم. ما اسمك مرة أخرى؟". "بيل جونسون". "آه، بيل جونسون. شكرًا لك". ويختلف الأمر حينما تطلب من شخص ما تكرار اسمه على الفور عند سماعه منه حينما تسأل: "أنا آسف، ما اسمك ثانية؟" بعدها يبضع دقائق. ففى هذا الموقف أنت تخبر الشخص أنك لم تسمع

الاسم بوضوح منذ البداية. أما حينما تطلب منه تكراره بعد بضع دقائق فانت تقول له أنك نسيتَه - وهناك فارق شاسع بين الأمرين. لا تتردد في طلب بطاقات العمل الخاصة بالآخرين حينما يستدعى الأمر. نعم، إن ذلك دعامة وليس تقنية من تقنيات الذاكرة ولكنها طريقة جيدة في حالة ما إذا ما نسيت الاسم.

الشحن المسبق

ثمة تقنية أخرى يمكنها أن تكون تحت تصرفك تدعى "الشحن المسبق": وهي تعنى ببساطة تكوين ألفة بينك وبين الأسماء قبل أن تحيى أشخاص في أية حفلة أو اجتماع عمل أو مناسبة اجتماعية أخرى. في أية مناسبة اجتماعية أو مؤتمر. أمض بضع دقائق في تصفح قائمة الضيوف قبل دخول المكان الذي يقام به الحدث. وجه عينيك تجاه أية طاولة يوجد فوقها بطاقات أسماء. يمكنك أيضاً استخدام هذه التقنية في المكاتب. تفحص لوحة النشرات. ابحث فوق المكاتب عن بطاقات عمل. لاحظ مخططات المبيعات فوق الجدران حيث تكون أسماء الأشخاص مكتوبة في قوائم. وقد يوجد بمكاتب الاستقبال صناديق البريد الخاصة بالمكتب، التي تحمل أسماء الجميع. وفي بعض المكاتب يوجد صور للجميع فوق الجدران مكتوب أسفلها الأسماء. وتعد تلك رفاهية رائعة. إن كان لدى موعد، يمكنك معرفة الاسم وترديده بيني وبين نفسي برقة بضع مرات قبل أن أقابل الشخص. ويمكنك تحويل الاسم إلى صورة. وحينما أقوم بتحية الشخص فإنني ألتقط مشجباً بصرياً، وحينما يخبرني اسمه أكون مستعداً بالفعل. ابحث عن فرص للشحن المسبق أثناء زيارات العمل أو الحفلات الاجتماعية - فأنت حينما تفتح عينيك سوف تجد الفرص تلوح أمامك. يمكنك في بعض الأحيان استخدام تقنية الشحن المسبق في الحفلات والاجتماعات حتى لو لم يكن هناك قائمة أو سجل لمراجعته. فقط اسأل شخصاً ما - المضيف على سبيل المثال - عن اسم شخص معين. يمكنك تحويل الاسم إلى صورة اختيار مشجب بصري مقدماً، وبالتالي حينما تقابله وتصافحه تكون قد أنهيت بالفعل معظم العمل.

ثمة نصيحتان أخريان. الأولى هي أن تخصص بعض الدقائق للاختباء إن

شعرت بأنك قد أصابك الإرهاق من عملية مقابلة أناس غرباء وتحيتهم. فحينما لا أرغب في مقابلة العديد من الناس بسرعة كبيرة أهرع إلى دورة المياه أو مكان تناول القهوة. وأنا حتى قد أظهار بقراءة كتيب أو أى شيء آخر. وما أفعله فى الواقع هو التفكير فى الأشخاص الذين قابلتهم لتوى ومراجعة أسمائهم ومشابهم البصرية أو أية معلومات أخرى أجدها قيمة أو مثيرة. وأنا أكرر الاسم برفق بينى وبين نفسى من أجل بناء الذاكرة فى أحوالى الصوتية والتأقلم على نطق اسم شخص آخر.

النصيحة الثانية: إن كنت ذاهباً إلى حدث يضم مجموعة من الناس - مثل اجتماع أو مقابلة من نوع ما - يمكنك الاتصال مسبقاً والحصول على قائمة بأسماء الحاضرين، وهذه الطريقة تساعدنى بشكل مذهل. وبعد ذلك، فى الطريق، أدرس الأسماء - وربما أمضى نصف ساعة فى القيام بذلك، وبما أنتى أمتلك مفردات مصورة لكل اسم تقريباً، فغالباً ما يستغرق منى الأمر هذه الفترة لتصفح قائمة مكونة من خمسين أو مائة أو عدد أكبر من ذلك من الأشخاص. والأسماء الأخيرة أصعب بالطبع ولكننى أحاول نطق الاسم بالطريقة التى أعتقد أنه ينطق بها وأقسّمه وأحوله إلى صور. وأنا لا أضغط على نفسى لجعل كل شيء يسير بالطريقة المثلى والصحيحة؛ فكما قلت من قبل، إن لم يكن الأمر ممتعاً فإنك لن تقوم به قط. لذا فأنا أظل مسترخياً وأحول الأمر إلى لعبة - كما ظلت أنصحك أن تفعل طوال الكتاب. وإن كان بصحبتى صديق أو زميل فإننى أقوم بإشراكه فى هذه اللعبة ويمكننا أن نحظى بوقت رائع أثناء القيام بها.

وكل ما يتبقى عند وصولك هو اختيار المشاجب البصرية. فحينما يخبرك شخص ما باسمه، ضع الصورة على المشجب البصرى. وهذا الأمر لا يستغرق سوى ثوان. إن الشحن المسبق يكون شديد الفاعلية عند لقاءك بخمسين أو مائة أو مائتى شخص - شديد الفاعلية حقاً.

ودعونا لا ننسى مدى أهمية تحيتك كذلك. فحينما تصافح أحداً، صافحه جيداً - لا تصافحه بوهن. المس كتفه أو الجزء العلوى من ذراعه برفق بيدك الأخرى. انظر إليه فى عينيه. وهذا الجهد من جانبك سيؤتى ثماره لاحقاً، لأنه يبين للآخرين أنك تود فعلاً تذكرهم. لا تستهن قط بقوة تذكر الناس. إنه نوع من الإطراء الصادق الذى لا يوجد من هو محصن ضده.

ملخص الفصل الثالث والعشرين

استعراض للجزء الأول - حفظ الأسماء بالذاكرة

١. اختر مشجباً بصرياً للشخص الذى تود حفظ اسمه.
٢. قَسِّم الاسم إلى مقاطع وحول المقاطع إلى صور.
٣. اربط الصور بالمشجب البصرى.

القواعد الأربع للقاء الأول مع الآخرين

١. حين المصافحة أو إلقاء التحية احرص دومًا على تقديم نفسك أولاً.
٢. حينما يعطيك الشخص الآخر اسمه أو اسمها رده وراءه.
٣. اطرح أسئلة وتحدث عن اسم الشخص.
٤. أبد اهتماماً حقيقياً بالأشخاص الذين تقابلهم.

الشحن المسبق

أوجد ألفة بينك وبين الأسماء قبل أن تقوم بتحية الأشخاص بالفعل فى أية حفلة أو لقاء عمل أو مناسبة اجتماعية أخرى.

الفصل الثالث والعشرون - تمارين ذهنية ضرورية

التمرين الأول

لمراجعة ما تعلمناه فى الجزء الأول تمرن على تكوين مشاجب لأسماء خمسة أشخاص قابلتهم اليوم. استخدم كذلك النصائح المقدمة فى هذا الفصل.

التمرين الثانى

فى المرة التالية التى تذهب فيها إلى أى حفل أو مؤتمر حاول أن تنتبه للطرق العديدة التى يمكنك من خلالها القيام بعملية الشحن المسبق للأسماء.

٢٤ تذكر سلاسل الأرقام الطويلة

فى هذا الدرس سوف ترى ثمار كل المجهود المضنى الذى بذلته مع الأصوات والكلمات المصورة! وقبل أن نمضى قدمًا، أود منك تمضية عشر دقائق فى مراجعة الأرقام من ١ إلى ١٠٠ بأقصى سرعة ممكنة. أغلق الكتاب وردد الرقم ثم ردد الأصوات والكلمة المصورة التى حددناها للرقم. على سبيل المثال "٧٨، جا، دا، جهاد" أو "٥٨، جا، خا، جوخ". الرقم، الصوت، الكلمة بهذا الترتيب. تخيل الكلمة بوضوح ولا تنس أن تردد كل شىء بصوت عال. قم بهذا التمرين الآن. ◆

تحويل سلاسل الأرقام الطويلة إلى كلمات مصورة

بما أنه لم يمر وقت طويل على حفظك للمائة رقم فإننى أود انتهاز هذه الفرصة لأخبرك بشىء لن تتدهش على الأرجح لسماعه: إن نفس النظام الذى استخدمناه لاختيار الكلمات المصورة للأرقام من ١ إلى ١٠٠ يمكن استخدامه مع أية أرقام أكبر. فإن صادفك شىء كبير أو طويل أو معقد فإنه يمكنك تذكره بسهولة عن

طريق تقسيمه إلى أقسام أصغر. وتلك هي إحدى التقنيات الشائعة في برنامج الذاكرة الهائلة الخاص بنا. وهي التقنية التي استخدمناها مع الأسماء حينما قمنا بتقسيمها إلى مقاطع، والتي يمكننا استخدامها كذلك مع الأرقام عن طريق تقسيمها إلى أصوات وكلمات مصورة.

دعنا نأخذ الرقم (٢١٤) على سبيل المثال. دعنا نحوله إلى صورة عن طريق استخدام أبجديتنا الصوتية. ما الأصوات الثلاثة التي تمثل هذه الأرقام؟ "ما" للرقم (٤)، "صا" للرقم (١)، "را" للرقم ٢. كرر الأصوات بصوت عالٍ "ما، صا، را". "م. ص. ر". ما الكلمة التي يمكن تكوينها من هذه الأصوات؟ ماذا عن "مصير" أو "مصارى"؟ رأيت مدى سهولة هذا الأمر؟ دعنا نُجر بعض التمارين للتأكد من أنك تستوعب جيدًا طريقة تحويل الأرقام الكبيرة إلى أصوات. وأثناء قراءتك للمثال احرص على ترديد كل شيء واقع بين علامتي تنصيص بصوت عالٍ ورسم صورة حية لكل كلمة في ذهنك.

الرقم (٢٤٧): صوتنا الأول هو "تا" أو "دا" للرقم ٧. والصوت الخاص بالرقم (٤) هو "ما". وبالنسبة للرقم ٢ فإن الصوت الخاص به هو "عا". إذن لدينا الأصوات "تا" أو "دا" و "ما" و "عا". وأنا لم أستطع إيجاد كلمة باستخدام الحروف "ت" و "م" و "ع"، ولكن باستخدام الحروف "د" و "م" و "ع" اخترت كلمة "دموع". إذن "دموع" هي الرقم (٢٤٧).

الرقم (٩١٤): ٤ هو "ما"، (١) هو "صا"، (٩) هو "فا". "ما، صا، فا". كرر هذه الحروف لترى ما الكلمات المصورة التي ستراودك. وقد خطرت في ذهني كلمة "مصفاة". إذن يمكن أن تمثل كلمة "مصفاة" الرقم (٩١٤).

الرقم (٢١٥): (٥) هو "خا"، (١) هو "صا"، ٢ هو "را". "خا، صا، را". كرر الأصوات وتبين ما الكلمات التي يمكنك تكوينها باستخدامها. ماذا عن "خصر"؟ إذن كلمة "خصر" يمكن أن تمثل الرقم (٢١٥).

الآن ماذا تفعل إن كان الرقم أطول؛ أي مكون من أربعة أو خمسة أو ستة أرقام أو أكثر؟ ماذا قلت قبل ذلك؟ تقوم بتقسيمه إلى أجزاء أصغر. دعنا نأخذ الرقم (٧٧٨٣). بالنسبة للرقم (٧٧٨٣) تكونت في ذهني صورة لثمار توت عجيبة الشكل. لماذا؟ إن كنت قد أدت التمارين السابقة في فصول الذاكرة الهائلة المتقدمة السابقة بالشكل المطلوب فلا بد أن تعرف السبب. لقد قسمت الرقم (٧٧٨٣) إلى (٨٣) و (٧٧). ما هي كلمتنا المصورة للرقم (٨٣)؟ عجيبة. وما

كلمتنا المصورة للرقم (٧٧)؟ توت. قسم الرقم إلى أجزاء أخرى - قدر الأجزاء الذى تحتاج إليها - واستخدم كلماتك المصورة لهذه الأجزاء الأصغر.

دعنا نأخذ رقمًا آخر مكونًا من أربعة أرقام: ٣٠٦٣. أغلق الكتاب وتخيل كيف

يمكن تحويل الرقم ٣٠٦٣ إلى كلمات مصورة. ◆

إنه أمر بسيط - ماذا عن ساعى بريد يحمل خطاباته متوجهًا إلى مدينة عكا؟ كيف توصلت إلى هذه الصورة؟ لقد قسمت الرقم إلى (٦٣) والذى مثلناه بكلمة "عكا"، و (٣٠) والذى مثلناه بكلمة "ساعى". إذن ساعى يدخل مدينة عكا هي الصورة التى تمثل الرقم (٣٠٦٣).

وبالنسبة للأرقام الأطول سوف تربط العديد من الصور معًا مستخدمًا نفس تقنيات الربط التسلسلى والمشاجب التى تعلمناها فى الجزء الأول من الكتاب.

أرقام الهواتف

ستكون الحياة أسهل إن لم تضطر للعودة إلى أرقام الهواتف طوال الوقت، أليس كذلك؟ فقط تدرب على تحويل أية أرقام هواتف ترغب فى حفظها إلى كلمات مصورة ثم ضعها معًا، وسرعان ما سوف تتذكر الأرقام على الفور.

وبالمناسبة، أنت تود تذكر اسم صاحب الهاتف مع رقم الهاتف. دعنا نضرب هذا المثال. أنت تريد تذكر رقم هاتف "بيل سميث" وهو ٤٧٢٢٢٥٢. كيف تحفظه بذاكرتك باستخدام تقنيات الذاكرة الخارقة؟

ما ينبغى أن تفعله هو تكوين مشجب لرقم الهاتف وربطه باسم "بيل سميث". ما هي قاعدتنا الأولى الخاصة بتذكر أى شيء؟ نريد تكوين مشجب، أو مكان لحفظ المعلومة. نحن نعرف "بيل سميث"، إذن سوف نربط رقم الهاتف به بشكل مباشر، وهذا يعنى تخيل صورة حية عنه، بما أننا نفكر بالصور. ونحن بحاجة لتحويل الرقم إلى صور كذلك - وهذه هي الخطوة الثانية. وبعد ذلك - وباستخدام الحركة - وهي الخطوة الثالثة - سوف نتمكن من ربط الرقم بالاسم "بيل".

إذن دعنا نربط الرقم ٢٢٥٢ - ٤٧٢ بالاسم "بيل". سوف أقوم أولاً بتقسيم الرقم إلى أجزاء أصغر. بالنسبة للرقم ٤٧٢ سوف استخدم كلمة "ردم". فالرقم ٢ هو "را" والرقم (٧) هو "دا" والرقم ٤ هو "ما". إذن يمكننا تمثيل الرقم ٤٧٢

بكلمة "ردم".

بعد ذلك سأقوم بتقسيم الأربعة أرقام الأخيرة إلى قسمين. نحن نعرف بالفعل الصورة الخاصة بالرقم (٥٢) وهى "را . خا" "رخاء". ونعلم كذلك الصورة الخاصة بالرقم "٢٢"، "را، را". "وروار". والآن يمكن أن نخصص خمس دقائق لحفظ رقم هاتف "بيل" فى الذاكرة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن وبعد ذلك سأشرح لك كيف قمت أنا بذلك. ◆

هل استطعت تكوين صورة حية مليئة بالحركة؟ لقد تخيلت "بيل سميث" يردم حفرة ما بينما تحيط به طيور الوروار. بعد ذلك ترفعه الطيور من فوق الأرض وتلقى به داخل قصر ملىء بوسائل الرخاء والراحة. وتلك هى الصورة التى اخترتها.

تخيل هذا المشهد فى ذهنك مرتين أو ثلاث أو أربع أو خمس مرات. وفى المرة التالية التى ستفكر فيها "ما هو رقم بيل سميث؟". سيقفز إلى ذهنك على الفور هذا المشهد الذى يتضمن الردم وطيور الوروار والقصر الملىء بالرخاء. ويمكنك فك شفرة هذا المشهد فى ثوان إلى الرقم ٢ _ ٥ _ ٢ _ ٢ _ ٢ _ ٧ _ ٤.

الآن، إليك الجزء المثير من التقنية: عن طريق ابتكار صور والربط بينها بالحركة فأنت تحفظ أية معلومات تحاول تذكرها داخل ذاكرتك. وحينما تحاول تذكر المعلومات فأنت تتذكر المعلومة دون الحاجة إلى الرجوع إلى الخطوة السابقة لذلك: وهى تذكر الصور. وفى حالة "بيل سميث"، فإن الرقم سيقفز إلى ذهنك فوراً. وستظل الصور داخل اللاوعى لديك. وحينما ستفكر فى "بيل" ستعرف رقم هاتفه. وهكذا لن يذهب الجهد الذى بذلته هباءً.

إليك رقم هاتف آخر ٧٢٤٠ _ ٢٤٨ (لاحظ أننا نتعامل مع أرقام الهواتف من اليسار لليمين). بالنسبة للرقم ٢٤٨ يمكننا استخدام الكلمة المصورة "جمر". "جا . ما . را" هى ٢٤٨. والرقم ٧٢٤٠ يمكن أن يكون "زمرد". "زا . ما . را . دا" يعطينا "٧ . ٢ . ٤ . ٠". لذا ارسم فى ذهنك صورة نجمر يظل يشتعل ويشتعل حتى يتحول إلى زمرد. بعد ذلك قم بربط الصورة باسم الشركة أو الشخص صاحب الرقم. وفى المرة القادمة التى ستسأل فيها نفسك "ما هو رقم الهاتف هذا؟" ستقفز إلى ذهنك صورة الجمر والزمرد. وسوف تفك شفرة كلمة "جمر" لتصبح "جا، ما، را"، و"زمرد" إلى "زا، ما، را، دا" أى ٢٤٨ و ٧٢٤٠. أى سيصبح لديك رقم الهاتف الذى تريده.

وحيثما تصبح ماهراً في هذه التقنية يمكنك حتى أن تستخدم طريقة تكوين المشاغب هذه مع سلاسل الأرقام الأطول مثل الحسابات البنكية وأرقام بطاقات الائتمان.

دعنا نفترض أنك تود تذكر رقم بطاقة ائتمان الأمريكيان إكسبريس الخاصة بك، المكون من خمسة عشر رقماً. أولاً تخيل بطاقة الأمريكيان إكسبريس الخاصة بك أكبر وأضخم من الحياة، وهي التي ستكون مشجبك. بعد ذلك قسم الرقم إلى أجزاء أصغر وحول كل قسم إلى صورة. اربط هذه الصور بشكل تسلسلي معاً. وفي مخيلتك، اربط هذه الصور ببطاقة الائتمان مستخدماً حركة هزلية مبالغاً فيها. الرقم الآن أصبح محفوظاً بذاكرتك.

وفي المرة التالية التي ستسأل فيها نفسك: "ما رقم بطاقة ائتماني؟" ستقفز إلى ذهنك صورة بطاقة ائتمان أمريكيان إكسبريس كبيرة، بالإضافة إلى الصور التي ربطتها بها باستخدام تقنية المشاغب. وتاماً كما فعلنا مع "الردم" و "الوروار" و "الرخاء" ستتمكن من فك شفرة الأرقام في غضون ثوان.

تحويل الكلمات المصورة إلى أرقام مرة أخرى

كي تصبح ماهراً في التعامل مع هذه التقنيات فإنك تحتاج أن تمتلك المقدرة على تحويل الكلمات إلى أرقام، والعكس، بسرعة. ونحن ندرّبنا بالفعل على كيفية تحويل الأرقام إلى صور، والآن أريد أن نتدرب على كيفية تحويل الكلمات إلى أرقام مرة أخرى.

على سبيل المثال، دعنا نأخذ كلمة "روستو" (اللحم الروستو) مثالاً لنا. ما الرقم الذي يمثل كلمة "روستو"؟ ردها بصوت عال بضع مرات: "روستو. روستو، را. سا. تا". كلمة روستو مكونة من الأصوات "ر" و "س" و "ت". "را - سا - تا". "را" هو الرقم (٢) و "سا" هو الرقم "صفر" و "تا" هو الرقم ٧. إذن "روستو" هو الرقم ٧٠٢ (إن حدث ونسيت الأرقام التي تمثل الأصوات فعد إلى قائمة الجسد. وفي هذه الحالة فإن "را" هو الرتبة وهو مشجبنا الثاني، و "سا" هو السقف وهو رقم صفر. و "تا" هو الترقوة وهو المشجب السابع. وذلك يعطينا نفس النتيجة وهو الرقم ٧٠٢).

أليس من المثير أن تعرف أن ٧٠٢ هو كود ولاية نيفادا؟ وأليست تلك الطريقة

رائعة لتذكر كود مدينة لاس فيجاس ورينو وباقي مدن الولاية؟ فقط تذكر اللحم الروستو. وبالنسبة للأرقام الكودية لباقي الولايات استخدم تقنية المشاجب التي تعلمناها لتذكر أرقام الهواتف أو بطاقات الائتمان. وللقيام بذلك تخيل صورة شيء مادي يذكرك بجزء من البلاد. وهذه الصورة سوف تكون مشجيك. بعد ذلك حول كود المكان إلى كلمة مصورة واربط الصورتين معاً.

دعنا نأخذ مزيداً من الكلمات ونحولها إلى أرقام مرة أخرى. "فرم". "فرم". ردها بصوت عال: "فرم، فرم. فا. را. ما". "فا" هو (٩). "را" هو (٢)، "ما" هو (٤). إذن "فرم" هو "فا. را. ما" أي ٤٢٩.

"صراع". ردها بصوت عال: "صراع، صراع. صا. را. عا". "صا" هو (١). "را" هو (٢). "عا" هو (٣). إذن "صراع" هو الرقم ٣٢١.

الآن، بعد أن تعرفنا على طريقة تحويل الصور إلى أرقام والأرقام إلى صور. أصبحت لدينا وسيلة سهلة لتذكر أي رقم. لتذكر أي رقم - سعر، كود، رقم حساب - خصص بضع ثوان لتحويله إلى صور. وبعد ذلك، إما أن تربط هذه الصور باستخدام طريقة المشاجب بشيء آخر أو تربطها معاً تسلسلياً. وفي المرة التالية التي ستحتاج فيها إلى تذكر هذا الرقم - حينما تسأل نفسك "ما السعر / الكود / الرقم الحسابي؟" - سوف تقفز هذه الصور إلى ذهنك. وسيستغرق منك الأمر بعد ذلك بضع ثوان أخرى لفك شفرة الصور. وبذلك ستكون لديك الإجابة.

معرفة يوم الأسبوع الذي يوافق أي تاريخ

الآن سوف أعلمك شيئاً ممتعاً للغاية. سوف تستطيع معرفة اليوم من الأسبوع الذي يوافق أي تاريخ في أي زمن، سواء ماضياً أم مستقبلاً! وأنت ستقوم بذلك باستخدام وصفة حسابية. وحينما تحفظ هذه الوصفة في ذاكرتك ستستطيع معرفة في أي يوم بالأسبوع ولدت أو ولد أحد أصدقائك أو أحبائك. ستعلم أي يوم من أيام الأسبوع وقع حدث تاريخي ما. سوف تعلم في أي يوم من أيام الأسبوع تزوج والداك أو عمك أو خالك. إنها مهارة بسيطة من الممتع تعلمها. حيلة صغيرة يمكن استخدامها في الحفلات والنزهات والتجمعات عند بحثك عن وسيلة لتسلية أصدقائك أو لتضييع الوقت.

وهذه الوصفة الحسابية مكونة من إحدى عشرة خطوة، لذا من فضلك انتبه جيداً. بالاختصار، تلك الخطوات هي:

١. حول الشهر إلى نظيره الرقمي.
٢. بالنسبة لليوم من الشهر، اطرح منه أحد مضاعفات رقم (٧) الأقرب له.
٣. احتفظ بالحاصل.
٤. حول أول رقمين من السنة (التي تعبر عن القرون) إلى نظيرها الرقمي.
٥. اطرح من هذين الرقمين أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب إليهما.
٦. احتفظ بالحاصل.
٧. اقسّم آخر رقمين من العام على ٤.
٨. تخلص من أية كسور متبقية.
٩. اجمع الأسطر ١، ٢، ٤، ٦، ٧.
١٠. اطرح من إجابة السطر التاسع أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب إليها.
١١. حول الحاصل إلى نظيره اليومي.

وكي تكون تلك الوصفة الحسابية مجدية فإن ما تحتاج إلى القيام به هو تحديد أرقام الأربعة عناصر المكونة للتاريخ: الشهر، واليوم، والقرن، وأول رقمين من العام. وبالنسبة للتاريخ ١٣ مارس ١٨٩١ – والذي سيكون مثالنا – سوف تحدد رقماً لشهر مارس، ورقماً لليوم وهو في هذا المثال ١٣: ورقماً للقرن – وهو ١٨٠٠؛ وأخيراً رقماً للعام وهو ٩١.

الشهور. الخطوة الأولى هي أن تحفظ بذاكرتك الرقم الذي حددته لكل عنصر من هذه العناصر. وسوف نبدأ بالشهر. سوف أعطيك الأرقام، وبعد ذلك سوف أساعدك على حفظها بذاكرتك باستخدام مزيج من تقنيات الذاكرة الخارقة. وتوجد أرقام مشتركة أو مكررة، لذا، من فضلك، لا تقلق من هذا.

يناير هو الرقم ٢. بالنسبة ليناير تخيل طفلاً حديث الولادة في ذهنك. إنه طفل ولد عشية رأس السنة، يرتدي قبعة حفلات ولديه صفان من الأسنان النابتة. ويناير هو الرقم ٢ تيمناً بصفى الأسنان النابتين.

فبراير هو الرقم ٥. إن أول شيء يتبادر إلى ذهنك بخصوص فبراير هو

الشتاء وعيد الحب. تخيل أنك ستهدى من تحب قفازاً بمناسبة عيد الحب. والقفاز هو رقم ٥ بقائمة الشجرة، وذلك سوف يجعلك تتذكر بسهولة أن فبراير هو الرقم ٥.

مارس هو رقم ٤. إن أول شيء يذكرك به شهر مارس هو عيد الأم. تخيل أمًا يحيط بها أولادها الأربعة ويقدمون لها الهدايا. إذن، فإن مارس هو رقم ٤. أبريل هو رقم صفر. وأنا أتذكر الأمطار حينما أفكر في شهر أبريل. تخيل قطرات مطر غزيرة وكبيرة كي تتذكر بشكل أفضل أن أبريل هو رقم صفر. مايو هو رقم ٢. حينما نفكر في مايو نتذكر عيد العمال. تخيل عاملين يحتفلان ويمرحان في هذا اليوم. هذا المشهد سيجعلك تتذكر أن مايو هو رقم ٢.

يونيو هو رقم ٥. وأنا أتذكر حفلات الزفاف حينما أفكر في يونيو. وحينما أفكر في حفلات الزفاف أرى عروسين متحابين يرقصان بينما تحيط يد كل منهما بجانبى خصر الآخر؛ وهذا يجب أن يساعدك على تذكر أن شهر يونيو هو رقم ٥ (تمامًا كما هو الرقم الخاص بشهر فبراير).

يوليو هو رقم صفر. أود منك تخيل مجموعة من الألعاب النارية حتى تتذكر يوم الرابع من يوليو أو عيد الاستقلال في الولايات المتحدة. الآن، في عين عقلك، تخيل تلك الألعاب النارية وهي منثورة في السماء ونقاطًا ملونة كثيرة (تشبه الكثير من الأصفار) ، فذلك سوف يجعلك تتذكر أن الرقم الخاص بشهر يوليو هو صفر.

أغسطس هو ٣. أنا أفكر في الصيف حينما أفكر في شهر أغسطس. تخيل نفسك جالسًا فوق مقعد لا ظهر له في الفناء الخلفي تحاول الاسترخاء. احرص على رسم صورة حية للمقعد في ذهنك: المقعد هو رقم ٣ بقائمة الشجرة، وهذا سيدذكرك أن الرقم الخاص بشهر أغسطس هو ٣.

سبتمبر هو ٦. شهر سبتمبر يجعلني أتذكر عودة الأطفال إلى المدارس. وأفكر فيهم وهم يمارسون لعبة الهوكي في الفرق المدرسية. و "هوكي" هي الكلمة المصورة السادسة، مما سيدذكرك أن الرقم الخاص بشهر أغسطس هو ٦.

أكتوبر هو ١. يذكرك هذا الشهر بفصل الخريف، والخريف يجعلنا نتذكر الأشجار وتساقط الأوراق. والشجرة هي رقم ١ بقائمة الشجرة. إذن، سيساعدك ذلك على تذكر أن أكتوبر هو رقم ١.

نوفمبر هو ٤. معظمنا يتذكر الشتاء حينما يفكر في شهر نوفمبر. تخيل

نفسك تقود سيارة أثناء سقوط أمطار غزيرة، والسيارة هي المشجب الرابع بقائمة الشجرة. إذن ذلك سيجعلك تتذكر أن نوفمبر هو رقم ٤.
ديسمبر هو ٦. ديسمبر هو رأس السنة. تخيل سعادتك وشعورك بالترقب وأنت تقف في غرفة المعيشة تنتظر بابا نويل ليهبط عبر المدخنة ويعطيك ست هدايا لتسلمها لأفراد أسرتك المكونة من ستة أشخاص. سوف يساعدك ذلك على أن تتذكر أن ديسمبر هو رقم ٦.
الآن، أود منك مراجعة الاثنتي عشرة صورة. كل شهر مدرج أدناه: وفي السطر التالي يوجد رقمه والصورة التي اخترناها له. لذا، اشرع في المراجعة - فقط اقرأ القائمة وتخيل الصور بشكل حي.

يناير؟

يناير هو رقم ٢. لأنك تتذكر طفلاً حديث الولادة ذا صفيين من الأسنان النابتة.

فبراير؟

فبراير هو رقم ٥. لأنك تتخيل أنك تهدي قفازًا لمن تحب.

مارس؟

مارس هو رقم ٤، لأنك تتذكر عيد الأم، وبالتالي تتخيل أمًا يحيط بها أولادها الأربعة.

أبريل؟

أبريل هو صفر، لأنك تتخيل قطرات أمطار كبيرة.

مايو؟

مايو هو ٢، لأنك تتذكر عاملين يمرحان احتفالاً بعيد العمال.

يونيو؟

يونيو هو رقم ٥ لأنك تتذكر عروسين تحيط بهما خمس وصيفات.

يوليو؟

يوليو هو رقم صفر، لأنك تتذكر ألعابًا نارية تتناثر في السماء على شكل

نقاط تشبه رقم صفر.

أغسطس؟

أغسطس هو رقم ٢، لأنك تتخيل نفسك جالسًا على مقعد لا ظهر له.

سبتمبر؟

سبتمبر هو رقم ٦، لأنك تتخيل التلاميذ وهم يمارسون لعبة الهوكى فى الفرق المدرسية.

أكتوبر؟

أكتوبر هو رقم ١، لأنك تتذكر شجرة تتساقط أوراقها.

نوفمبر؟

نوفمبر هو رقم ٤، لأنك تتخيل نفسك تقود سيارة تحت الأمطار.

ديسمبر؟

ديسمبر هو رقم ٦، لأنك تتخيل بابا نويل يهبط من المدخنة ويسلمك ست هدايا.

الآن، أود منك إغلاق الكتاب واختبار نفسك بهذه الترابطات. استخدم مسطرة أو اطلب من صديق لك ترديد الشهر، فى حين تجيب أنت بالرقم وتخيل بشكل حى الصورة التى ابتكرناها. استمر فى التدريب على هذه القائمة حتى يصبح تذكرك للشهور وأرقامها فوريًا. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

اليوم من الشهر. لتحديد الرقم الخاص باليوم من الشهر ستقوم بطرح أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب له منه. وباستخدام مثالنا وهو ١٢ مارس ١٩٨١ سوف نطرح ٧ من ١٢ لتحصل على الرقم ٦. إذن الرقم الخاص باليوم الثالث عشر من الشهر هو ٦. وإن كان التاريخ رقمًا أقل من ٧ اطرحه من رقم ٧. وفى هذه الحالة سيكون الحاصل الذى لديك - الخطوة الثالثة - صفر، بما أننا لا نستخدم أرقامًا سلبية فى هذه الوصفة.

القرون. سوف نستخدم وصفة أخرى سهلة لتحديد الأرقام الخاصة بالقرون.

فهناك فقط أربعة أرقام ٦، ٤، ٢ و صفر، ويتم استخدامها بالترتيب كل أربعة قرون. وسوف نبدأ بالقرن السابع عشر ١٦٠٠، ولأنه يبدأ بالرقم ٦ فهو سهل التذكر ولا أعتقد أننا بحاجة لابتكار صورة له.

القرن الثامن عشر ١٧٠٠ هو الرقم ٤. ولابتكار صورة دعنا نستخدم قائمة الشجرة. رقم ١٧ على قائمة الشجرة هو "مجلة". ورقم ٤ هو "سيارة"، لذا فأنا أتخيل نفسى فى سيارة أقرأ مجلة. ولا تتس أنه بإمكانك ابتكار صورة باستخدام أى تقنية تريدها: فيمكننا كذلك استخدام قائمة أصواتنا لتحويل الرقمين ١٧ و ٤ لصور.

القرن التاسع عشر ١٨٠٠ هو ٢. وصورتى هنا ستكون صندوق اقتراع وفى داخل صندوق الاقتراع أتخيل مفتاح نور عملاق أظل أفتحه وأغلقه. لقد استخدمت قائمة الشجرة مرة أخرى. "صندوق الاقتراع" هو رقم ٨، و"مفتاح النور" هو الرقم ٢.

القرن ١٩٠٠ هو صفر. أتخيل فى ذهنى الحفرة التاسعة عشر وأخذ مضارب الجولف الخاصة بى وأحرز صفرًا. وهذا مستحيل (بالرغم من أننى اقتربت من التصويب!)، ولكن تذكر أن الصور غير المنطقية تكون جيدة دومًا. فهى سوف تساعدك على أن تتذكر أن الرقم الخاص بالقرن العشرين ١٩٠٠ هو صفر.

لمراجعة القائمة أعلاه اربط فى ذهنك بين الرقم والقرن مستخدمًا صورتى أو تلك التى ابتكرتها أنت. اربط ١٦٠٠ بالرقم ٦. اربط ١٧٠٠ بالرقم ٤. اربط ١٨٠٠ بالرقم ٢. واربط ١٩٠٠ بالرقم صفر. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

وكما ذكرت من قبل فإن الأرقام الخاصة بالقرون تتكرر كل أربع سنوات. لذا فبالنسبة لأى تاريخ يبدأ من العام ٢٠٠٠ نخصص له الرقم ٦ ثانية. وبالنسبة للقرن الثانى والعشرين (٢١٠٠) نخصص الرقم ٤ وهكذا. وإذا عدنا بالزمن إلى ما قبل القرن السابع عشر (١٦٠٠) سوف نمكس هذه العملية. فالقرن السادس عشر (١٥٠٠) هو رقم صفر. والقرن الخامس عشر (١٤٠٠) هو الرقم ٢. القرن الرابع عشر (١٣٠٠) هو ٤. والقرن الثالث عشر ١٢٠٠ هو ٦ مرة أخرى وهكذا. هل فهمت الفكرة؟ استغرق بضع دقائق لمراجعة هذا المفهوم. وأكثر القرون أهمية هى هؤلاء الأربعة الأخيرة ١٦٠٠، ١٧٠٠، ١٨٠٠، ١٩٠٠. فإن تذكرت أن أرقامها

هي ٦، ٤، ٢، صفر، فسوف يصبح كل شيء آخر سهلاً. أغلق الكتاب وراجع هذه الأرقام الآن. ♦

أول رقمين من العام. في مثالنا - ١٢ مارس ١٩٨١ - حددنا الرقم ٢ للقرن التاسع عشر (١٨٠٠). الآن علينا تحديد الأرقام الخاصة بالسنوات الفعلية - الخطوات من ٥ إلى ٨. وللقيام بذلك، سوف نحول الأرقام إلى أرقام أخرى. وهو شيء لم نقم به من قبل. دعنا نواصل مع الرقم ٩١.

بالنسبة للخطوة الخامسة، علينا إيجاد أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب لرقمنا (٩١) وطرحه من الرقم. وفي مثالنا سيكون أقرب مضاعف هو ٩١ لأن 7×13 يساوي ٩١. وطرح ٩١ من ٩١ يعطينا رقم صفر. وأنت سوف تستخدم الرقم صفر في خلال لحظات، وهي الخطوة السادسة.

في الخطوة السابعة لا بد أن نضع في اعتبارنا السنوات الكبيسة. اقسم أول رقمين على أربعة وتخلص من الكسور المتبقية. وهي الخطوة الثامنة. حاصل قسمة ٩١ على أربعة هو ٢٢ مع وجود كسر هو ٣. إذن فالرقمان الخاصان بـ ٩١ هما صفر و ٢٢.

الآن، دعنا نواصل مع الخطوات من ٩ إلى ١١ للانتهاء من معادلتنا. بالنسبة للخطوة التاسعة علينا جمع الأرقام الخاصة بالشهر واليوم والقرن والرقمين الخاصين بأول رقمين من العام. دعنا نقم بذلك للتاريخ الموافق ١٣ مارس ١٨٩١. الأرقام التي حددناها للخطوات الخمس هي: مارس هو ٤، اليوم الثالث عشر هو ٦، القرن ١٨٠٠ هو ٢، للعام ٩١ لدينا صفر و ٢٢. اجمع ٤، ٦، ٢، صفر، ٢٢ ليصبح لديك ٣٤.

الخطوة العاشرة: اطرح أقرب مضاعف للرقم ٧ من ٣٤. إن أقرب مضاعف هو ٢٨؛ $28 - 34 = 6$. الخطوة الأخيرة وهي الخطوة ١١ هي تحويل الرقم إلى يوم من أيام الأسبوع.

أيام الأسبوع. إن تحويل أيام الأسبوع إلى أرقام عملية غاية في السهولة. سوف نبدأ بالرقم ١ ليوم الأحد وسنواصل بالترتيب حتى ننتهي بالرقم ٧ ليوم السبت. إذن، في خطوتنا الأخيرة - وهي الحادية عشرة - علينا تحويل رقم ٦ إلى

يوم من أيام الأسبوع. وهو يوم الجمعة. أنت الآن تعرف أن ٢١ مارس ١٨٩١ كان يوم الجمعة.

وللتأكد من أنك تفهم تلك المعادلة أود منك استخدامها لتخبرني أى يوم من الأسبوع كان يوافق التاريخ ٧ ديسمبر ١٩٤١. بعد ذلك سأعطيك الإجابة. يمكنك العودة للخطوات السابقة للاستعانة بها. قم بذلك الآن. ♦
حسنًا . ما الرقم الخاص بشهر ديسمبر؟ (بابا نويل يمسك بست هدايا). إنه الرقم ٦.

واليوم من الشهر هو ٧ وللحصول على رقمنا المراد سنطرح منه أقرب مضاعف للرقم ٧ وهو ٧ بالطبع. إذن، فإن رقمنا هو صفر.

والرقم الذى حددناه للقرن العشرين "١٩٠٠" هو أيضًا صفر. الآن، فإن أول رقمين من العام هما ٤١: ما أقرب مضاعف للرقم ٧ من هذا الرقم؟ ٢٥ وبطرح ٢٥ من ٤١ نحصل على ٦. وهذا هو رقمنا الأول الخاص بالعام. وللتوصل للرقم الثانى سوف نقسم العام على ٤ ونتخلص من الباقي. وحاصل قسمة ٤١ على ٤ هو ١٠ - وهو رقمنا الثانى.

الآن، اجمع الشهر (٦ لشهر ديسمبر) واليوم (صفر لليوم السابع) والرقمين الخاصين بأول رقمين من العام (٦ و ١٠). وبجمع ٦ وصفر وصفر و ٦ و ١٠ نحصل على الرقم ٢٢. اطرح من هذا الرقم مضاعف رقم ٧ الأقرب له. وفى هذه الحالة المضاعف الأقرب هو ٢١ بالطبع، إذن ٢٢ - ٢١ يساوى ١. وبتحويل هذا الرقم لأحد أيام الأسبوع سوف تحصل على يوم الأحد. وإن كنت لا تعرف ذلك بالفعل، فيوم ٧ ديسمبر من عام ١٩٤١ كان اليوم الذى قصفت فيه اليابان ميناء بيرل هاربور. وأى شخص عاصر هذا الحدث يعرف أنه وقع فى صبيحة يوم الأحد.

وقد تتساءل ماذا تفعل إن كان حاصل جمع أول رقمين من العام هو رقم أصغر من ٧، كما فى المثال ١ أكتوبر ١٩٠٦. فى مثل هذه الحالات - كما هو الحال مع أيام الشهر الأصغر من ٧ - فإن عملية الطرح ستمطينا نتيجة سلبية لذا فسوف تستخدم رقم صفر عوضًا عن الرقم السلبى.

ولنرى كيفية القيام بذلك دعنا نستخدم المعادلة مع المثال ١ أكتوبر ١٩٠٦.

بالنسبة لرقم الشهر - الخطوة الأولى - فهو ١ (تخيل شجرة تتساقط أوراقها). واليوم هو ١ (الخطوة الثانية)، والباقي بعد طرح سبعة هو صفر (الخطوة الثالثة) بما أننا لا نستخدم أرقامًا سلبية. وبالنسبة للقرن "١٩٠٠" (الخطوة الرابعة) فإن الرقم الخاص به هو صفر. وأول رقمين من العام هما "٠٦" (الخطوة الخامسة)، وبطرح ٧ من ٦ يتبقى لنا رقم صفر ثانية (الخطوة السادسة) لأننا لا نستخدم أرقامًا سلبية. ويقسم "٠٦" على ٤ نحصل على رقم ١ (الخطوة السابعة) مع وجود باق وهو ٢ (الخطوة الثامنة).

الآن، اجمع الخطوات ١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧ - أو ١، صفر، صفر، صفر، ١. المجموع هو ٢. وبما أن المجموع هو رقم أقل من ٧ فإننا لا نستطيع أن نطرح منه أى مضاعف للرقم ٧ (الخطوة العاشرة) أو سينتهى بنا الحال برقم سلبى مجددًا. لذا فسوف نحول رقم ٢ مباشرة إلى يوم الأسبوع المناظر له: وهو يوم الاثنين.

ملخص الفصل الرابع والعشرين

تحويل سلاسل الأرقام الطويلة إلى صور

١. قسم أية أرقام طويلة إلى أجزاء أصغر.
٢. اختر كلمات مصورة لكل جزء.
٣. اربط الصور معًا.

حفظ أرقام الهواتف بالذاكرة

١. ابتكر صورة حية للشخص الذى تود حفظ رقمه - فذلك هو مشجيك.
٢. قسم رقم الهاتف إلى أجزاء أصغر، وابتكر صورًا لكل جزء.
٣. ضع الصور معًا واربطها بصورة الشخص.

معرفة يوم الأسبوع الموافق أى تاريخ

١. حول الشهر إلى نظيره الرقمى.
٢. بالنسبة لليوم من الشهر اطرح منه أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب له.
٣. احتفظ بالحاصل.
٤. حول أول رقمين من السنة (القرون) إلى نظيرهما الرقمى.

٥. اطرح من هذين الرقمين أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب إليهما.
٦. احتفظ بالحاصل.
٧. اقسّم آخر رقمين من العام على أربعة.
٨. تخلص من أية كسور متبقية.
٩. اجمع الأسطر ١، ٢، ٤، ٦، ٧.
١٠. اطرح من إجابة السطر التاسع أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب لها.
١١. حول الحاصل إلى نظيره الرقمي.

الشهور

| | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| صفر | يوليو | ٢ | يناير |
| ٣ | أغسطس | ٥ | فبراير |
| ٦ | سبتمبر | ٤ | مارس |
| ١ | أكتوبر | صفر | أبريل |
| ٤ | نوفمبر | ٢ | مايو |
| ٦ | ديسمبر | ٥ | يونيو |

أيام الشهر

النظير الرقمي: اطرح من هذا الرقم مضاعف الرقم ٧ الأقرب له. وإن كان التاريخ هو رقم من ١ إلى ٧ استخدم هذا الرقم.

القرون

| | |
|-----|------------|
| ٦ | السابع عشر |
| ٤ | الثامن عشر |
| ٢ | التاسع عشر |
| صفر | العشرون |

النظير الرقمي للأيام

| | |
|---|-------|
| ١ | الأحد |
|---|-------|

تذكر سلاسل الأرقام المطوية ٢٨٣

| | |
|---|----------|
| ٢ | الاثنين |
| ٣ | الثلاثاء |
| ٤ | الأربعاء |
| ٥ | الخميس |
| ٦ | الجمعة |
| ٧ | السبت |

الفصل الرابع والعشرون – تمارين ذهنية ضرورية

التمرين الأول

إلى جوار كل رقم اكتب الصوت المناظر له وفكر فى كلمة مصورة للرقم.

١٧٣

٣١٤

٣٣٩

١١٦

٨١٨

٩١٩

٥٩٦

٧٢٠

٥٠٠

٣٦١

٢٨٧

٤٩٤

٦٧٢

٩٤٦

٧٨٩

١٠٦١

٧٤٥٨

٢٨٤ الفصل الرابع والمشرون

٨١٩٩
٣٣٧٦
٥٥٣٣
٦٦٠٠
٢٤٤-٣٩٢٢
٧١٣-٧٢٨١
٢١,٩٣٢ دولاراً
٥١٢,٢١٥ دولاراً
٥٦١,٠٠٩٨
٩٢٢-٩٠٦٣
٨,٦٠٧ دولاراً
٣٣٣,٤٩٩ دولاراً

التمرين الثاني
أوجد الرقم الثلاثي المناظر لقائمة الكلمات التالية:

١. صمام
٢. قمع
٣. وخزت
٤. خسارة
٥. رفيق
٦. إسعاف
٧. فساد
٨. خزام
٩. ترفيه
١٠. صخرة
١١. سرقة
١٢. خرافة
١٣. عتاد

- ١٤. زخرفة
- ١٥. جراد
- ١٦. مجرة
- ١٧. قرعة
- ١٨. مفك
- ١٩. قصر
- ٢٠. خزف

(الإجابات: صمام - ٤٤١، قمع - ٣٤٦، وخزت - ٧٠٥، خسارة - ٢٠٥، رفيق - ٦٩٢، إسعاف - ٩٣٠، فساد - ٧٠٩، خزام - ٤٠٥، ترفيه - ٩٢٧، صخرة - ٢٥١، سرقة - ٦٢٠، خرافة - ٩٢٥، عتاد - ٧٧٣، زخرفة - ٩٥٠، جراد - ٧٢٨، مجرة - ٢٨٤، قرعة - ٣٢٦، مفك - ٦٩٤، قصر - ٢١٦، خزف - ٩٠٥).

٢٥ تذكر أوراق اللعب

عقدت ورشة عمل ذات مرة في "لاس فيجاس" حضرها نحو ألف شخص. قلت للحشد: "إن ذلك فصل لتدريس الذاكرة الخارقة. من منكم يرغب في تعلم طريقة لتذكر أوراق اللعب؟". وقد رفع جميع الحاضرين أيديهم. قلت في سعادة: "هذا عظيم. ولكن بعد تعلم هذه الطريقة أرجو ألا تستخدموها بشكل غير عادل ضد أصدقائكم لكسب المال". وقد صاح رجل من آخر القاعة قائلاً: "ولم لا؟".

إن طريقة استخدامك لمهاراتك هو أمر يرجع إليك، ولكنني أضمن لك أنه بمجرد إتقانك للتقنيات المشروحة في هذا الفصل سوف تصبح أمهر كثيرًا من رفاقك لاعبي الورق الآخرين. وتلك التقنيات تناسب أي لعبة تتطلب تذكر ما الأوراق التي لعبها من ومتى مثل لعبة "البريدج". وهكذا لن تصبح مثل هذه الألعاب مجرد ألعاب حظ وإنما ألعاب قائمة على مهارة - أي الذاكرة - مما سيعطيك الأفضلية على غيرك.

وكما قلت أكثر من مرة خلال هذا الكتاب، فكي تتذكر أي شيء تحتاج ثلاثة أشياء: (١) مكان لوضع المعلومة، أو مشجب، (٢) تحويل المعلومة إلى صورة حية، (٣) غراء ذهني لربط الصورة بالمشجب وهو الحركة. ونحن قد تدريبنا كثيرًا بالفعل على الخطوتين الأولى والثالثة، حيث قمنا بابتكار المشاجب وربط الصور معًا باستخدام الحركة. وسنقوم باستخدام هاتين الخطوتين مع أوراق اللعب، تمامًا كما

استخدمناهما من قبل. الجانب الوحيد الجديد في هذه العملية فيما يتعلق بأوراق اللعب هو الخطوة الثانية، وهي تحويل أوراق اللعب إلى صور. وسنخصص أغلبية هذا الفصل لتعلم كيفية القيام بذلك - مستخدمين كلماتنا المصورة وقائمة الجسم. بعد ذلك سوف أعطيك بعض الأمثلة عن الطريقة التي يمكنك أن تستخدم بها هذه المهارة بالفعل أثناء ممارسة لعبة الأوراق.

ضع على مقربة منك مجموعة من أوراق اللعب حيث سنحتاج إليها في بعض التدريبات بهذا الفصل.

ابتكار صور لأوراق اللعب

سوف نقوم بتحديد مفردات مصورة لأوراق اللعب الاثنتين وخمسين جميعاً. وهذا لن يكون صعباً. ففى الواقع، خلال الدقائق القليلة التالية سوف يكون لديك صورة لكل ورقة لعب محفوظة فى ذاكرتك، لأنك قطعت نصف المسافة وصولاً إلى هذا الهدف بابتكارك كلمات مصورة للأرقام من ١ إلى ١٠٠. الآن سوف نحدد رقماً لكل ورقة لعب. وبمجرد أن نفعل ذلك سنكون قد انتهينا من أداء مهمتنا لأننا نمتلك بالفعل صوراً لكل الأرقام.

وثمة طريقة بسيطة للقيام بذلك. إن أوراق اللعب مقسمة إلى أربعة نقوش أساسية: البستونى والدينارى والأسباتى والكوبة. وسوف نحدد أرقاماً رئيسية معينة لكل نقش من النقوش الأربعة.

البستونى: تخيل أنك تمسك بمجراف صغير - شكل النقش البستونى - فى يديك. فى عين عقلك خذ هذا المجراف واضرب كرة بولنج عالياً لتطير بالسماء. الآن ما هو رقم كرة البولنج بقائمة الشجرة؟ إنه الرقم "١٠". إذن سوف نبدأ عملية ابتكار الصور بتمثيل النقش البستونى بالرقم "١٠".

الدينارى. دعنا نواصل مع النقش الدينارى. تخيل ساعياً فى ذهنك مغطى بالماس (الشكل الدينارى)، الذى يتلأأ فوقه. الآن ما هو رقم الساعى بقائمة الكلمات المصورة؟ ٢٠. إذن سنمثل النقش الدينارى بالرقم ٢٠.

الأسباتى. تخيل سيخاً فى ذهنك. الآن تخيل زهوراً ضخمة (الأسباتى هو شكل الزهرة) تقوم بمحاربتها مستخدماً هذا السيخ. السيخ هو رقم "٥٠" بقائمة كلماتنا

المصورة، إذن سوف نمثل النقش الأسباتى بالرقم "٥٠".

الكوية. تخيل فى ذهنك زوجاً إلى جوار زوجته بعد زفافهما. تخيل بعد ذلك قيام المدعويين بنثر قلوب صغيرة فوقهما بحيث تغطيهما تماماً (الكوية هو النقش المشابه للقلوب). الزوج هو رقم "٨" بقائمة كلماتنا المصور، إذن سنمثل نقش الكوية (أو القلوب) بالرقم "٨٠".

دعنا نراجع الأربعة أرقام الرئيسية التى قمنا بتحديدنا أعلاه بالإجابة عن الأسئلة التالية؛ ما الرقم الذى يمثل النقش البستونى؟ لابد أن تقفز صورة مجراف يضرب كرة بولنج إلى ذهنك. الرقم هو "١٠". ما الرقم الذى يمثل النقش الدينارى؟ سوف تتذكر الساعى المغطى بالماس، والساعى هو رقم "٣٠". ما الرقم الخاص بالشكل الأسباتى؟ لقد تذكرت محاربتك للزهور بالسيخ، والسيخ هو رقم "٥٠". ماذا عن الكوية؟ لقد تذكرت الزوج الذى يسير إلى جوار زوجته بينما تغطيهما القلوب. والزوج هو رقم "٨٠".

تأكد من حفظك لهذه الأرقام الأربعة الرئيسية جيداً. راجعها عن طريق حجب أحد جانبي القائمة أدناه ثم الآخر للتأكد أنه بمجرد ترديدك للنقش تتذكر على الفور الرقم وبمجرد ترديدك للرقم تتذكر النقش الخاص به. قم بذلك الآن. ◆

| | |
|----|----------|
| ١٠ | البستونى |
| ٣٠ | الدينارى |
| ٥٠ | الأسباتى |
| ٨٠ | الكوية |

الآن كيف نحدد رقماً لكل ورقة داخل مجموعة النقش؟ يوجد ثلاث عشر ورقة بكل مجموعة؛ ونحن نحدد ببساطة رقماً لكل ورقة – من ١ إلى ١٣ – ونضيفه إلى الرقم الأساسى الذى حددناه لمجموعة النقش.

وفى الذاكرة الهائلة نبدأ بالأس ثم نواصل بالأرقام ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، الولد، البنت، الملك. الولد هو رقم "١١"؛ البنت هى رقم "١٢"، الملك هو رقم ١٣.

البستونى. نقش البستونى هو الرقم ١٠. ولتحديد الرقم الخاص بأس البستونى – وهو "١" – أضفه إلى "١٠" ليصبح لدينا الرقم ١١. إذن فأس البستونى هو الرقم

تذكر أوراق اللعب ٢٨٩

١١. رقم ٢ من البستوني هو ١٢ لأن $١٠ + ٢ = ١٢$. ٣ من البستوني هو ١٣، ٤ من البستوني هو ١٤، وهكذا. ولد البستوني هو ٢١ (أضف ١١ إلى ١٠). البنت هي ٢٢ (أضف ١٢ إلى ١٠)، والملك هو ٢٣ (أضف ١٣ إلى ١٠). الآن لدينا رقم لكل ورقة من أوراق البستوني.

دعنا نلخص ذلك بإجراء تمرين مراجعة. أعطني الأرقام الخاصة بالأوراق، مع ترديد تلك الأرقام بصوت عال. استخدم مسطرة لإخفاء الأجوبة أو أجر هذا التمرين مع شريك.

ما الرقم الخاص بالورقة ٧ من البستوني؟

١٧

ما الرقم الخاص بالورقة ١٠ من البستوني؟

٢٠

ما الرقم الخاص بأس البستوني؟

١١

ما الرقم الخاص بولد البستوني

٢١

ما الرقم الخاص بملك البستوني؟

٢٣

ما الرقم الخاص ببنت البستوني؟

٢٢

ما الرقم الخاص بولد البستوني؟

٢١

ما الرقم الخاص بالورقة ٢ من البستوني؟

١٢

ما الرقم الخاص بأس البستوني؟

١١

ما هو الرقم الخاص بالورقة ٨ من البستوني؟

١٨

ما هو الرقم الخاص بالورقة ٩ من البستوني؟

١٩

ما هو الرقم الخاص بالورقة ٥ من البستوني؟

١٥

ما مدى سرعتك فى التوصل للأجوبة؟ فى التمرين أدناه أريد منك التركيز على سرعتك، بحيث يصبح تذكرك للأرقام فورياً. غط أحد جانبي القائمة ثم الآخر. وعند قراءتك لعنصر ما لا بد أن يقفز الرقم أو الورقة المناظرة إلى ذهنك على الفور. أود منك التدريب على مدار خمس إلى عشر دقائق، سواء وحدك أو مع شريك، حتى يقودك الرقم إلى الورقة على الفور وتقودك الورقة إلى الرقم على الفور. ردد كل شيء بصوت عال. أجر هذا التدريب الآن. ◆

١٧ من البستوني

٢٠ من البستوني

٢١ ولد البستوني

٢٣ ملك البستوني

٢٢ بنت البستوني

١٢ من البستوني

١١ أس البستوني

١٨ من البستوني

١٩ من البستوني

١٥ من البستوني

| | |
|----|---------------|
| ١٦ | ٦ من البستوني |
| ١٣ | ٣ من البستوني |
| ١٤ | ٤ من البستوني |

سوف نتدرب مرة أخرى ما زجين كل شيء ، للتأكد من أننا وصلنا للسرعة المطلوبة قبل الانتقال إلى مجموعة النقش التالية. وأنا سوف أعطيك رقمًا أو ورقة وسوف تجيب أنت فورًا بالعنصر المناظر. استخدم مسطرة أو قم بذلك مع شريك. وتذكر أن تردد كل شيء بصوت عال، ولا بد من القيام بذلك بسرعة فائقة. مستعد؟ دعنا نبدأ.

٥١٩

٩ من البستوني

٥٢٣

ملك البستوني

٥٢٠

١٠ من البستوني؟

٥١١

أس البستوني

٥ من البستوني؟

١٥

٨ من البستوني؟

١٨

ملك البستوني؟

٢٣

ولد البستوني؟

٢١

١٠ من البستوني؟

٢٠

٧ من البستوني؟

١٧

٥١١

آس البستوني

٥١٦

٦ من البستوني

٥٢٢

بنت البستوني

٢١

ولد البستوني

٥١٢

٢ من البستوني

آس البستوني؟

١١

هل وصلت إلى السرعة المطلوبة؟ عد إلى القائمة المكونة من عمودين أعلاه وتدرّب على مجموعة البستوني لمدة خمس إلى عشر دقائق إضافية لتتأكد من أنك تحفظها جيداً. ◆

الديناري: دعنا نواصل مع مجموعة نقش الديناري. ما هو الرقم الأساسي الخاص بنقش الديناري؟ كان الماس يغطى الساعى بالكامل، والساعى هو الكلمة المصورة

تذكر أوراق اللعب ٢٩٣

رقم ٣٠. إذن رقمنا الأساسي لمجموعة الدينارى هو ٣٠.
تدرب على كلا العمودين أدناه حتى يصبح تذكرك للأرقام والأوراق فورياً بكلا الاتجاهين. اقرأ رقم الورقة على اليمين ثم أجب بالرقم على الفور؛ أو اقرأ الرقم ثم أجب باسم الورقة. قم بذلك فى كلا الاتجاهين على مدار خمس إلى عشر دقائق قبل أن نواصل. ◆

| | |
|----|----------------|
| ٣٧ | ٧ من الدينارى |
| ٤٠ | ١٠ من الدينارى |
| ٤١ | ولد الدينارى |
| ٤٣ | ملك الدينارى |
| ٤٢ | بنت الدينارى |
| ٣٢ | ٢ من الدينارى |
| ٣١ | أس الدينارى |
| ٢٨ | ٨ من الدينارى |
| ٣٩ | ٩ من الدينارى |
| ٣٥ | ٥ من الدينارى |
| ٣٦ | ٦ من الدينارى |
| ٣٣ | ٣ من الدينارى |
| ٣٤ | ٤ من الدينارى |

سوف نتدرب مرة أخرى للتأكد من أنك وصلت للسرعة المطلوبة قبل الانتقال لمجموعة الأسباتى. سوف أعطيك الرقم أو الورقة وسوف تجيب أنت على الفور بالعنصر المناظر. وكما فعلنا من قبل، استخدم مسطرة أو قم بذلك مع شريك. فلتنك سرعتك كبيرة من فضلك وأجب بصوت عال. مستعد؟ ابدأ.

| | |
|-----|-----------------|
| ٩٣١ | آس الدينارى |
| ٩٣٦ | ٦ من الدينارى |
| ٤٠ | ١٠ من الدينارى |
| ٤٢ | بنت الدينارى؟ |
| ٤٣ | ملك الدينارى؟ |
| ٤١ | ولد الدينارى؟ |
| ٣٣ | ٣ من الدينارى؟ |
| ٣٥ | ٥ من الدينارى؟ |
| ٣٩ | ٩ من الدينارى؟ |
| ٤٠ | ١٠ من الدينارى؟ |
| ٤١ | ولد الدينارى؟ |

بنت الدينارى؟

٤٢

ملك الدينارى؟

٤٣

ولد الدينارى؟

٤١

بنت الدينارى؟

٤٢

ملك الدينارى؟

٤٣

الآن أريد منك الإمساك بورق اللعب الخاص بك. استخراج مجموعة البستونى ومجموعة الدينارى واخلطهما جيداً، ومع الإمساك بمجموعة الورق بيدك ووجهها لأسفل اقلب ورقة بعد الأخرى. وبمجرد أن ترى الورقة أجب بالرقم المناظر على الفور. قم بذلك بأقصى سرعة ممكنة. بعد أن تنتهى من مجموعة الأوراق التى تمسك بها أعد خلطها وأجر هذا التمرين ثانية. كرر التدريب لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة – فأنا أرغب فى أن يكون استحضارك للرقم فورياً. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

الأسباتى. الآن سوف نواصل مع مجموعة نقش الأسباتى. ماذا كنت تفعل بالزهور؟ تضربها بالسيخ، الذى يمثل الرقم ٥٠. إذن رقمنا الأساسى لمجموعة نقش الأسباتى هو ٥٠.

كما فعلت مع مجموعة الدينارى تدرب على العمودين أدناه فى كلا الاتجاهين. اقرأ اسم الورقة على اليمين وعلى الفور أجب بالرقم؛ أو اقرأ الرقم وعلى الفور أجب باسم الورقة. كرر ذلك بكلا الاتجاهين لمدة خمس إلى عشر دقائق قبل أن نواصل. ◆

| | |
|----|----------------|
| ٥٧ | ٧ من الأسباتى |
| ٦٠ | ١٠ من الأسباتى |
| ٦١ | ولد الأسباتى |
| ٦٣ | ملك الأسباتى |
| ٦٢ | بنت الأسباتى |
| ٥٢ | ٢ من الأسباتى |
| ٥١ | آس الأسباتى |
| ٥٨ | ٨ من الأسباتى |
| ٥٩ | ٩ من الأسباتى |
| ٥٥ | ٥ من الأسباتى |
| ٥٦ | ٦ من الأسباتى |
| ٥٣ | ٣ من الأسباتى |
| ٥٤ | ٤ من الأسباتى |

الآن دعنا نشرح فى اختبارك الأول لتتأكد من أننا وصلنا للسرعة المطلوبة. بعد أن أعطيك الرقم أو اسم الورقة أجب بنظيره على الفور. استخدم مسطرة أو قلم بذلك مع شريك. فلتكن سرعتك كبيرة وردد كل شيء بصوت عال. مستعد؟ ابدأ.

٩٥١

آس الأسباتى

٩٥٥

٥ من الأسباتى

٩٥٩

٩ من الأسباتى

٩٦٠

١٠ من الأسباتي

٩٦٣

ملك الأسباتي

٩١٢

ها هي ٢١ من البستوني

٥ من الأسباتي؟

٥٥

٩٦٣

ملك الأسباتي

٩٦٠

١٠ من الأسباتي

٩٥٨

٨ من الأسباتي

٩٣٦

٦ من الديناري

٩١٩

٩ من البستوني

عد إلى القائمة المكونة من عمودين وتدرّب على مجموعة الأسباتي لمدة خمس إلى عشر دقائق. تأكد من أنك تحفظ الرقم واسم الورقة بكلا الاتجاهين. قم بذلك الآن. ♦

الكوبة. الآن دعنا نواصل مع الكوبة. ما هي صورتك لنقش الكوبة؟ القلوب التي تغطي الزوج وزوجته، والزوج هو الرقم "٨٠". إذن الرقم الأساسي الذي يمثل مجموعة نقش الكوبة هو "٨٠".

تدرب على العمودين أدناه كما فعلت قبل ذلك. ردد اسم الورقة على اليمين وعلى الفور أجب بالرقم، وبعد ذلك ردد الرقم وأجب على الفور باسم الورقة المناظرة. قم بذلك في كلا الاتجاهين لمدة خمس إلى عشر دقائق قبل أن نواصل. ◆

| | |
|----|--------------|
| ٨٧ | ٧ من الكوبة |
| ٩٠ | ١٠ من الكوبة |
| ٩١ | ولد الكوبة |
| ٩٣ | ملك الكوبة |
| ٩٢ | بنت الكوبة |
| ٨٢ | ٢ من الكوبة |
| ٨١ | أس الكوبة |
| ٨٨ | ٨ من الكوبة |
| ٨٩ | ٩ من الكوبة |
| ٨٥ | ٥ من الكوبة |
| ٨٦ | ٦ من الكوبة |
| ٨٣ | ٣ من الكوبة |
| ٨٤ | ٤ من الكوبة |

الآن دعنا نُجرِّب تدريباً للتأكد من أننا قد وصلنا للسرعة المطلوبة. سوف أعطيك رقمًا أو اسم ورقة وسوف تعطيني أنت العنصر المناظر. وتذكر أن السرعة مهمة، وقم بذلك بصوت عالٍ. مستعد؟ ابدأ.

٩٨٩

٩ من الكوبة

٩٨٣

٣ من الكوبة

| | |
|----------------------|--------------|
| ٩٢٣ | ملك الكوبة |
| ٩٨١ | آس الكوبة |
| ٩٩٠ | ١٠ من الكوبة |
| ٩٨٨ | ٨ من الكوبة |
| ٩٨٤ | ٤ من الكوبة |
| ماذا عن ٣ من الكوبة؟ | ٨٣ |
| ولد الكوبة؟ | ٩١ |
| بنت الكوبة؟ | ٩٢ |
| ملك الكوبة؟ | ٩٣ |

الآن خصص من خمس إلى عشر دقائق لمراجعة قائمة الكوبة المكونة من عمودين أعلاه لتتأكد من أنك حفظت الأرقام بشكل جيد داخل ذاكرتك. ◆
دعنا نمسك بأوراق اللعب الخاصة بك ثانية ونفضل نفس الشيء الذي فعلناه في مجموعتي الديناري والبستوني مع مجموعتي الكوبة والأسباتي. اخلط مجموعتي الأسباتي والكوبة وضع الورق ووجهه لأسفل ثم اقلب ورقة ورقة مع الإجابة باسم كل واحدة بأكبر سرعة ممكنة. أمض الخمس عشرة دقيقة التالية في التدريب على هاتين

المجموعتين. إن تلك طريقة هائلة للمراجعة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆
الآن، كرر التمرين مع أوراق اللعب كاملة. اخلط الورق جيداً وأمض خمس عشرة دقيقة في الكشف عن الورق وترديد أرقامه. قم بذلك الآن. ◆
إن كنت لاعب أوراق سيئاً فإني أقترح عليك إجراء هذا التدريب بشكل متكرر خلال الأيام القليلة التالية. فكلما أكثرت من التدريب زادت السرعة التي تعمل بها ذاكرتك وتحسنت مقدرتك على تذكر ما تحتاج إلى تذكره أثناء ممارستك للعبة الورق فعلاً.

وبالنسبة لآخر تمرين في هذا الدرس سوف تتدرب بشكل مختلف مع حفنة أوراق اللعب. لقد تدربنا على الإجابة بالرقم عند قلب الورقة ورؤيتها. الآن - بما أننا أتقنا هذا التدريب - أود منك التدريب على الإجابة بالكلمة المصورة التي تمثلها كل ورقة. على سبيل المثال سوف تقلب ورقة وترى أنها ٤ من الكوبية. ما هي الكلمة المصورة التي تمثل ورقة ٤ من الكوبية؟

دعنا نفكر. إن الرقم الذي يمثل الورقة ٤ من الكوبية هو ٨٤ (٨٠ + ٤). وما هي الكلمة المصورة التي حددناها للرقم ٨٤ منذ بضعة فصول مضت؟ لابد أن يكون قد قفزت داخل ذهنك الآن صورة لموجة. إذن الكلمة المصورة للورقة ٤ من الكوبية هي "موجة".

دعنا نجر هذا التدريب مرة أخرى. ما الكلمة المصورة لآس الدينارى؟
آس الدينارى هو الرقم ٣١ (٣٠ + ١). وما الكلمة المصورة التي تقفز إلى ذهنك حينما تتذكر الرقم ٣١. صورة طائر الصعوة. إذن "صعوة" هي الإجابة.
إذن الآن أود منك البدء في قلب ورق اللعب. وعند رؤيتك لكل ورقة فكر في الرقم ولكن أجب بالكلمة المصورة التي تمثل هذا الرقم. أنت تستخدم الأبجدية الصوتية التي تعلمتها بالفعل وترى كل صورة بوضوح في ذهنك.
أغلق الكتاب وابدأ في قلب الورق الآن. ◆

تقنيات اللعب

لقد حفظت بذاكرتك الآن الأرقام والصور الخاصة بالاثنتين وخمسين ورقة لعب. الآن، إن رأيت أحدهم يلعب الورقة ٤ من الكوبية على سبيل المثال سوف نعرف أنها تمثل الرقم ٨٤ والذي يمثل كلمة موجة. وتلك ستكون وسيلة مساعدة رائعة عند

تذكر أوراق اللعب ٣٠١

ممارستك لعبة الأوراق.

كيف تستخدم هذه الصور؟ هناك طريقتان أساسيتان: الأولى معرفة الورقة التي يلعبها كل شخص عند ممارسة لعبة الورق في إطار مجموعة.

دعنا نفترض أنك تلعب إحدى الألعاب مع ثلاثة أشخاص آخرين. ولتكن البريدج مثلاً. في البريدج، من المهم للغاية محاولة تتبع الأوراق التي لعبها كل شخص. ضع في ذهنك خطواتنا الثلاث لتذكر أية معلومة، وأنت الآن تملك صورة لكل ورقة. ماذا تحتاج لاستخدام هذه الصور؟ مشجباً لربطهم به. يمكن أن تستخدم أية قائمة من قوائم المشاجب لهذا الغرض. فحينما يلقي أحد الأشخاص ورقة أو يفوز بورقة معينة، ببساطة ابتكر صورة لهذه الورقة وضعها على مشجب.

وقائمة المنزل هي أكثر القوائم التي أجدتها مفيدة في لعبة الورق. حدد غرفة لكل لاعب، بحيث يصبح للجميع حجراتهم. ونحن قد وضعنا خمسة مشاجب بكل غرفة. لذا فإن اللاعب (أ) على سبيل المثال يمتلك الحجرة (١) وهي غرفة معيشتك التي تضم أريكة وجهاز استريو ومكتبة ومقعداً وتلفازاً. واللاعب (٢) يملك غرفة الطعام ذات المشاجب الخمسة. وبالطبع يمكنك زيادة قائمة مشاجبك كما تشاء. وفقاً لمستوى كفاءتك ومهارتك في استخدام الذاكرة الخارقة.

وعند رغبتك في تذكر ورقة معينة ألقاها أحد اللاعبين خذ صورة هذه البطاقة واربطها بالمشجب الأول بالفرقة الأولى. فإن قام اللاعب (أ) بإلقاء الورقة (٤) من الكوبية على سبيل المثال، سوف تربط الموجة بالأريكة. ربما تتخيل أريكة ما تسبح فوق موجة عالية. ويمكن القيام بهذا مع أي عدد من الأوراق تشاء. إن الأمر يشبه وضع خزانة ملفات فوق رأس كل لاعب. وأنت يمكنك النظر إليها وقتما شئت لتذكر أي الأوراق التي لعبها شخص ما. ووجه التمييز لديك بالطبع هو أنك الشخص الوحيد الذي يمتلك مثل هذه المعلومات.

يمكنك كذلك استخدام تقنيات الذاكرة الهائلة التي تعلمتها إذا أراد شخص ما اختبارك بترديده اسم الأوراق أو قلبها وكنت أنت بحاجة بالتالي لتذكر الترتيب الصحيح. فمعد قلب الورقة ستعرف الصورة الخاصة بها على الفور. استخدم نفس طريقة المشاجب التي استخدمتها أعلاه. ربما تفضل القوائم الأخرى - قائمة الجسم أو قائمة الشجرة - لهذا الغرض. لا بأس. أهم شيء هو ربط الورقة التي يتم ترديد اسمها أو قلبها بـمشجب ما.

بعض الناس يفضلون أسلوب الربط التسلسلي عند ممارسة لعبة الورق. فهم يأخذون صورة كل ورقة يتم إلقاؤها أو كشفها ويحولونها إلى قصة خيالية. وذلك يشبه إلى حد كبير قصة تمثال الحرية، التي كانت تزداد جنوناً كلما تقدمنا نحو النهاية. ولكن عن طريق مراجعتها داخل عقولهم يستطيع هؤلاء اللاعبون تذكر الترتيب الصحيح للأوراق التي يلقيها اللاعبون الآخرون.

حتى إن كان لعب الورق لا يستهويك، فإن تمارين الذاكرة المروضة في هذا الفصل تعد ممتازة لتحسين مهارات الذاكرة لديك بوجه عام وسرعتك بوجه خاص. فقط، اجلب مجموعة ورقّ لعب وامض بعض الوقت في حفظ الأرقام والصور الخاصة بالاثنتين وخمسين ورقة. وبمجرد حفظك لها ستصبح ملكاً لك وسيتمكنك استخدامها وقتما شئت.

ملخص الفصل الخامس والعشرين

النظائر الرقمية لأوراق اللعب

مجموعة نقش البستوني ١٠

| | |
|----|----------------|
| ١١ | أس البستوني |
| ١٢ | ٢ من البستوني |
| ١٣ | ٣ من البستوني |
| ١٤ | ٤ من البستوني |
| ١٥ | ٥ من البستوني |
| ١٦ | ٦ من البستوني |
| ١٧ | ٧ من البستوني |
| ١٨ | ٨ من البستوني |
| ١٩ | ٩ من البستوني |
| ٢٠ | ١٠ من البستوني |
| ٢١ | ولد البستوني |
| ٢٢ | بنت البستوني |

مجموعة نقش الدينارى ٣٠

| | |
|----|----------------|
| ٣١ | أس الدينارى |
| ٣٢ | ٢ من الدينارى |
| ٣٣ | ٣ من الدينارى |
| ٣٤ | ٤ من الدينارى |
| ٣٥ | ٥ من الدينارى |
| ٣٦ | ٦ من الدينارى |
| ٣٧ | ٧ من الدينارى |
| ٣٨ | ٨ من الدينارى |
| ٣٩ | ٩ من الدينارى |
| ٤٠ | ١٠ من الدينارى |
| ٤١ | ولد الدينارى |
| ٤٢ | بنت الدينارى |
| ٤٣ | ملك الدينارى |

مجموعة نقش الأسباتى ٥٠

| | |
|----|---------------|
| ٥١ | أس الأسباتى |
| ٥٢ | ٢ من الأسباتى |
| ٥٣ | ٣ من الأسباتى |
| ٥٤ | ٤ من الأسباتى |
| ٥٥ | ٥ من الأسباتى |
| ٥٦ | ٦ من الأسباتى |
| ٥٧ | ٧ من الأسباتى |
| ٥٨ | ٨ من الأسباتى |

| | |
|----|----------------|
| ٥٩ | ٩ من الأسياتي |
| ٦٠ | ١٠ من الأسياتي |
| ٦١ | ولد الأسياتي |
| ٦٢ | بنت الأسياتي |
| ٦٣ | ملك الأسياتي |

مجموعة نقش الكوية ٨٠

| | |
|----|--------------|
| ٨١ | آس الكوية |
| ٨٢ | ٢ من الكوية |
| ٨٣ | ٣ من الكوية |
| ٨٤ | ٤ من الكوية |
| ٨٥ | ٥ من الكوية |
| ٨٦ | ٦ من الكوية |
| ٨٧ | ٧ من الكوية |
| ٨٨ | ٨ من الكوية |
| ٨٩ | ٩ من الكوية |
| ٩٠ | ١٠ من الكوية |
| ٩١ | ولد الكوية |
| ٩٢ | بنت الكوية |
| ٩٣ | ملك الكوية |

الفصل الخامس والعشرون - تمرين ذهني ضروري

تمرين

اكتب إجابتين لكل ورقة: الرقم المناظر للورقة والكلمة المصورة المناظرة للرقم.

الرقم الكلمة المصورة

- ١ . ٧ من الأسباتي
- ٢ . ولد البستوني
- ٣ . ٢ من البستوني
- ٤ . ٣ من الأسباتي
- ٥ . بنت الأسباتي
- ٦ . ١٠ من الكوية
- ٧ . أس الديناري
- ٨ . ١٠ من الديناري
- ٩ . ٦ من الكوية
- ١٠ . ٥ من الديناري
- ١١ . ملك الديناري
- ١٢ . ٩ من الأسباتي
- ١٣ . ملك الكوية
- ١٤ . ٤ من البستوني
- ١٥ . ٨ من الكوية

الإجابة

- | | | |
|----|------|-------------------|
| ٥٧ | دوخة | ١ . ٧ من الأسباتي |
| ٢١ | صورة | ٢ . ولد البستوني |
| ١٢ | رص | ٣ . ٢ من البستوني |
| ٥٣ | عنخ | ٤ . ٣ من الأسباتي |
| ٦٢ | ورك | ٥ . بنت الأسباتي |
| ٩٠ | سيف | ٦ . ١٠ من الكوية |

٣٠٦ الفصل الخامس والمشرون

| | | |
|----|------|--------------------|
| ٣١ | صعوة | ٧ . أس الدينارى |
| ٤٠ | سماء | ٨ . ١٠ من الدينارى |
| ٨٦ | كاجو | ٩ . ٦ من الكوبة |
| ٣٥ | خوع | ١٠ . ٥ من الدينارى |
| ٤٣ | عوام | ١١ . ملك الدينارى |
| ٥٩ | فخ | ١٢ . ٩ من الأسباتى |
| ٩٣ | عفة | ١٢ . ملك الكوبة |
| ١٤ | ماص | ١٤ . ٤ من البستونى |
| ٨٨ | جوخ | ١٥ . ٨ من الكوبة |

٢٦ وسائل تذكير يومية : من أعياد الميلاد إلى الرؤساء

في هذا الفصل، سوف أعطيك مزيدًا من الأمثلة عن كيفية تطبيق تقنيات الذاكرة الهائلة على المشكلات والمهام اليومية، مثل تذكر أعياد الميلاد وتواريخ المناسبات ومعرفة أين أوقفت سيارتك، وعدم نسيان جدول الأعمال الذي حددته لليوم التالي قبل النوم. والعديد من هذه الأمثلة يتضمن أرقامًا وكلمات مصورة تعلمتها بالفعل في بداية الجزء الثاني. واستخدام هذه التقنيات من شأنه أن يجعل حياتك أسهل وأكثر نظامًا إلى حد ما، وسيعد من اعتمادك على الورقة والقلم في كل شيء.

ضع في ذهنك دومًا أن الذاكرة الهائلة هي عملية تقوم فيها بتخزين المعلومات بطريقة معينة لاسترجاعها في وقت لاحق. وبمجرد أن نبدأ في تطبيق هذه التقنيات لإطلاق العنان للذاكرة الفوتوغرافية التي تملكها بالفعل سوف يصبح استخدامك لتلك التقنيات تلقائيًا. وبذلك يعتاد عقلك غير الواعي على العمل بهذه الطريقة ويطبق التقنيات دون اتخاذك قرارًا واعيًا باستخدامها. فكل ذلك يحدث تلقائيًا - مثل التنفس.

ضع ما يلي في اعتبارك كذلك. لا بد أن تنظر إلى الأمثلة التي سأضربها لك في هذا الفصل بوصفها نقاط بدء أو حلقات وصل تساعدك على ابتكار تقنياتك

الخاصة التي يمكنك استخدامها في المواقف التي تقابلك أنت على وجه التحديد. وهناك آخريين من المتخصصين في الذاكرة يركزون على التفاصيل الدقيقة لطرق تطبيق كل تقنية. وذلك مختلف كل الاختلاف عن النظرية التي طورتها في معهد الذاكرة الأمريكي، التي تتيح لك قدرًا كبيرًا من الحرية. نعم، وكما رأيت، هناك بالتأكيد قواعد ينبغي اتباعها، ولكنني أتمنى أن تكون قد لاحظت أنني قلت، أكثر من مرة، إن الذاكرة الهائلة قد صممت لتناسب احتياجاتك أنت على وجه الخصوص. امض قدمًا بالسرعة التي تلائمك. استخدم ما تجده أفضل لك. وذلك وثيق الصلة بالمرحل الخمس للتفكير التي ناقشتها في الجزء الأول: التفكير، الانفعال، البحث، الابتكار، المعرفة. تلك هي المراحل الخمس التي يمر بها عقلك عند قيامه بمعالجة المعلومات، سواء أثناء المرة الأولى أم عند استرجاعه لها لاحقًا. وتلك هي العملية التي ستستخدمها عند تخزينك للمعلومات أثناء دراستك للتدريبات والتقنيات التالية.

كما أنني سبق أن أكدت أنك حينما تبتكر شيئًا فإنك تعرفه. والذاكرة الهائلة تتيح لك الفرصة – بل إنها تستجديك في الواقع – كي تصبح مبتكرًا. وقد أخبرتك مرارًا وتكرارًا أنه بمجرد إتقانك للتقنيات لن يصبح هناك ما يسمى صحيحًا أو خطأ وإنما سيكون هناك فقط ما هو "جيد، أفضل، الأفضل". فقد يجدي شيء ما نفعًا معي بينما يجدي شيء آخر نفعًا معك. فطالما أنك تستوعب أساسيات كل تقنية، فإن لك مطلق الحرية في استخدامها كما تشاء. أتمنى أن تقرأ هذا الفصل وأنت تضع هذا المبدأ في ذهنك. ففى النهاية، فإن الذاكرة الهائلة هي شيء من صنعك أنت.

لقد تعلمت حتى الآن نحو ٩٠٪ من تقنيات الذاكرة الهائلة. فإن كنت قد أدت العمل المطلوب منك فأنت قد دربت عقلك وأصبحت تتمتع بمقدرة جيدة على التذكر. ولقد قمت بتنمية خيالك وتوسيع مداركه كذلك. فى هذه المرحلة أصبح ما يهم هو رغبتك فى التذكر، وبقاؤك داخل محيط ما تعلمته، واستخدام الخطوات الضرورية لاستحضار المعلومات بالشكل الصحيح فى المواقف الجديدة. ونحن الآن سوف نضع الإضافات على الكمكة.

تذكر أعياد الميلاد والمناسبات

إن تذكر عيد ميلاد شخص أو مناسبة خاصة به يساوى فى أهميته تذكرك لاسمه. فتحن جميعًا نحب أن يتذكرنا الآخرون – وخاصة هؤلاء ممن نحبهم. ولعل هذا هو

السبب في ارتفاع شعبية الاحتفال بأعياد الميلاد والمناسبات الخاصة على المستوى العالمى. إن أعياد ميلادنا ومناسباتنا هي أحد هذه الأشياء الصغيرة ولكنها المهمة التي تحدد كينونتنا وهويتنا. وحينما يتذكر الآخرون هذه التواريخ فإنهم يخبروننا أنهم يهتمون لأمرنا.

ولتذكر أعياد الميلاد سوف نستخدم قاعدتنا القديمة المكونة من ثلاث خطوات في تذكر أى شئ: مكان لوضع المعلومة، أى المشجب: المعلومة بعد تحويلها إلى صورة: حركة لربط المشجب بالصورة. ويمكن تطبيق نفس هذه القاعدة على أعياد الميلاد. والسؤال الذى يراودك الآن على الأرجح هو كيف تحول عيد الميلاد إلى صورة؟ وللتوصل للإجابة فكر بها بهذه الطريقة: عيد الميلاد عبارة عن سلسلة من الأرقام. وما ينبغى عليك فعله هو تحويل الأرقام إلى صور، وهو الأمر الذى ظللت تتمرس عليه خلال الفصول القليلة الأخيرة. وبمجرد أن تفعل ذلك سيُضحى كل شئ يسيراً بعد ذلك.

دعنا نفترض أن عيد ميلاد زوجتك هو ٢٠ نوفمبر. كيف تتذكره؟ حسناً، نوفمبر هو الشهر الحادى عشر، ونحن نعلم أن الكلمة المصورة للرقم ١١ هي ماذا؟ "صا، صا". "صياصى". ماذا عن الرقم ٢٠؟ الرقم صفر هو "سا" أو "زا" و ٢ هو "را". "سا-را". سرو. إذن ٢٠ من نوفمبر هو "سرو" و "صياصى". فى ذهنك، أريد منك أن تتخيل زوجتك تفتح هدية عيد ميلاد لتجد بها شجرة سرو ضخمة، وتأخذها وتبدأ فى بناء صياصى حولها. تخيل ذلك بوضوح داخل ذهنك.

ماذا أقحمنا هدية عيد ميلاد داخل الصورة؟ إنها مشجبتنا، أو مرجعنا. وأنت سوف تعلم أن شجرة السرو والصياصى - اللذين يمثلان الرقمين ٢٠ و ١١ - مرتبطان بعيد ميلاد زوجتك. وحينما تسأل نفسك عن يوم ميلادها سوف تقفز هذه الصورة إلى ذهنك وستستطيع فك شفرتها خلال ثوان. ومشجبتك يمكن أن يكون أى شئ مرتبط بهذا التاريخ. فيمكنك أن تستخدم كذلك كمكة عيد الميلاد وتتخيل خروج الشجرة منها.

وبإمكاننا استخدام نفس التقنية لتذكر المناسبات الخاصة أو أى تاريخ مهم. فقط فكر فى شئ واضح ذى علاقة بهذا التاريخ، شئ يوجد بالفعل داخل بنك معرفتك، واجعله مشجبتك أو مرجعك. وبالنسبة لذكرى زفاف يمكنك استخدام خاتم زواج أو ملابس زفاف أو الزوجين وهما يسيران إلى جوار بعضهما البعض - أى صورة تذكرك بذكرى زفاف. ولا تنس إقحام الشخص والأشخاص المعنيين داخل الصورة.

فهذا سوف يجعلك تعرف عيد ميلاد أو مناسبة من تلك التي تحاول تذكرها. دعنا نفترض أنك تحاول تذكر التاريخ الموافق ١٩ يونيو، وهو ذكرى زفاف عمك. يونيو هو الشهر السادس والكلمة المصورة للرقم (٦) هي "هوكى". أما كلمتنا المصورة للرقم (١٩) فهي "فص". لذا فى ذهنك تخيل زوج عمك وهو يقدم لها خاتماً به فص شديد الضخامة بعد الاحتفال بالزفاف. بعد ذلك يأتي رجل عجوز ويضرب الفص بمضرب هوكى ليطير بعيداً.

وبعد ذلك حينما تفكر "متى تحين ذكرى زفاف عمك" سوف تراهما فى عين ذهنك فى حفل الزفاف وهو يمسك بالفص قبل أن يقوم رجل عجوز بضربه بمضرب هوكى. وحفل الزفاف سيكون هو مشجيك، فى حين أن الفص والهوكى سيمثلان التاريخ، وبذلك سيمكنك فك شفرة هذه الصورة وتذكر تاريخ ذكرى الزفاف وهو ١٩ يونيو.

إن كنت تريد تضمين العام أيضاً فقط استخدم التقنيات التي تعلمناها فى الفصل الرابع والعشرين. دعنا نفترض أن عمك تزوجت فى عام ١٩٥٥. اقسم ١٩٥٥ إلى قسمين. أصبح لدينا الرقم ١٩ مجدداً - فص آخر - و "خوخ" والتي كانت كلمتنا المصورة للرقم ٥٥. فقط أكمل المشهد مضيئاً فصاً آخر وخوخاً. فربما يحضر أحد المدعوين فصاً آخر بدلاً من ذلك الذى تم إفساده ثم يقوم بضرب الرجل المعجوز بالخوخ انتقاماً منه على فعلته.

أعد تخيل المشهد كاملاً فى ذهنك مرتين: زوج عمك يقدم لها خاتماً ذا فص ضخم، رجل عجوز يضرب الفص بمضرب هوكى، أحد المدعوين يحضر فصاً آخر ويلقى بالخوخ على الرجل المعجوز. هل ترى مدى متعة الاستمرار فى زيادة حجم هذا المشهد؟ وفى المرة التالية التى ستسأل نفسك فيها عن موعد زفاف عمك سيقفز هذا المشهد إلى ذهنك. وكما ذكرت من قبل، فى النهاية، التاريخ فقط هو الذى ستذكره، فى حين ستظل الصور فى عقلك اللاواعى.

تذكر الهوايات والبيانات الشخصية الأخرى

يمكننا استخدام نفس تقنيات الذاكرة التى استخدمناها مع أعياد الميلاد والمناسبات لتذكر المعلومات الشخصية الأخرى، مع وجود اختلاف بسيط - ألا وهو عدم وجود أرقام. دعنا نفترض، على سبيل المثال، أن أحد زملائك - أو مجرد شخص قابلته فى

حفل - أخبرك أن هوايته هي الاستماع إلى المذياع. وأنت تود تذكر هذه المعلومة. سوف أقوم أولاً بابتكار صورة مفصلة للمذياع نفسه أو أى شيء يمثل المذياع بالنسبة لى: الهوائى، الصندوق، الميكروفون، المسماع. يمكننى التفكير بعد ذلك فى هذا الشخص وهو يجلس بالمنتزه أو بالمنزل ويستمع للمذياع. ولكنها صورة منطقية للغاية. وأنا أحتاج لإضافة شيء هزلى. يمكننى تضخيم حجم المذياع وصبغه بألوان صاخبة؛ يمكننى أن أضفى عليه قوة مغناطيسية من نوع ما تجعله يحاول الفرار من صديقى فى حين يصارع هو لتثبيتته فى مكانه. أو ربما يكون منزله بالكامل عبارة عن مذياع جيب وأنا أراه يتحرك من غرفة لأخرى يستمع للصوت. وسيتم حفظ هذه المعلومة داخل ذهنى بعد ثوان قليلة. ولاحقاً - فى حفل ما أو فى ذلك الأسبوع أو بعد مضى أسابيع أو حتى أشهر، حينما أرى ذلك الشخص - سوف أتذكر هوايته. ويمكننى استخدامها لبدء حوار سيمثل بالطبع أحد موضوعاته المفضلة.

يمكن القيام بنفس الشيء لتذكر وظيفة شخص ما، أو المكان الذى يفضل أحد الأشخاص قضاء عطلته به، أو ما يحب شخص ما تناوله - أى أية معلومة تود تذكرها عن أى شخص. فقط حول المعلومة إلى صورة واستخدم الحركة وضع الصور معاً بشكل هزلى غير واقعى. وهذا العمل الذى لن يستغرق أكثر من بضع ثوان سوف يؤتى ثماره بشكل مدهش بعد ذلك.

وتذكر أنه بإمكانك أن تحفظ بذاكرتك الآن أية معلومة تتطوى على أرقام. فأنت تعلم كيف تحول الأرقام إلى صور باستخدام أبجديتنا الصوتية وكلماتنا المصورة المائة. ويمكنك تحويل الكلمات المصورة إلى أرقام مجدداً كذلك. فلأنك تدربت عليها جيداً فى بداية هذا الجزء أصبحت الأرقام والأصوات والكلمات المصورة الآن راسخة فى ذهنك، ويمكنك أن تتذكرها فوراً بأى شكل تحتاجه.

أين سيارتى؟

لقد أوقفت سيارتك فى مرآب كبير بوسط المدينة واستمتعت بتناول العشاء مع أصدقاء قدامى وأخذتم تضحكون وتقصون الحكايات طوال الليل. عدت إلى المرآب مستعداً للعودة إلى المنزل وفجأة تدرك أنك نسيت أين أوقفت سيارتك. أنا لا أعتقد أن هناك من لم يخض مثل هذا الموقف. وشأنه شأن أى شيء آخر، فإن

مفتاح تذكر مكان إيقافك لسيارتك هو تخزين المعلومة أثناء إيقافك لها. استخدم أيًا من قوائم المشاجب لهذا الغرض.

دعنا نفترض أنك أوقفت سيارتك في الطابق الخامس. ما هو الرقم ٥ بقائمة الشجرة؟ "القفاز". أثناء ابتعادك عن السيارة تخيل في ذهنك قفازًا أسود كبير يطوق السيارة ليحميها. وحينما تعود وتسال نفسك عن مكان السيارة سوف تقفز هذه الصورة إلى ذهنك. سوف تعلم أن "قفاز" هو رقم (٥) بقائمة الشجرة، وبالتالي سوف تعرف الطابق الذي يوجد به السيارة.

ويمكنك تذكر معلومات أكثر تعقيدًا. دعنا نفترض أن السيارة بالطابق (٥٥). سوف أعطى السيارة بالقفاز وأضيف كلمة متشابهة صوتيًا: حفنة كبيرة من الدبابيس. وحينما أعود وتقفز إلى ذهنى صورة القفاز الذى يغطى السيارة والذى تحوطه حفنة الدبابيس سوف أتذكر أن سيارتى بالطابق (٥٥).

وبمجرد أن يصبح عقلك مدربًا بشكل كامل، سوف يضحى كل ذلك سهلاً. سوف تتبكر صورًا وتضعها معًا بطريقة شبه تلقائية أينما كنت. وهذا لن يستغرق فقط بضع ثوان ولكنه أيضًا لن يجعلك تلجأ للورقة والقلم.

وسائل تذكر ذهنية

كم مرة حاولت أن تذكر نفسك أن تسأل شخصًا ما سؤالًا معينًا عند مقابلته فى المرة التالية، أو القيام بمهمة معينة، وحينما حان وقت القيام بذلك الأمر نسيتته تمامًا؟ يمكن لذاكرتك الهائلة أن تتذكرك فى هذه المواقف كذلك.

دعنا نفترض أنك تقول لنفسك: "فى المرة التالية التى أقابل فيها صديقى "جون" سوف أسأله عن صحة والدته لأننى سمعت أنها كانت فى المستشفى". وكى تذكر نفسك بالقيام بذلك، فى ذهنك ابتكر ببساطة صورة لـ "جون" وصورة لشيء يذكرك بمستشفى، ربما فراش مستشفى أو جراح يضع قناعًا. بعد ذلك ضع الصورتين معًا بطريقة هزلية، فربما تتخيل الجراح يجرى عملية بمعدة "جون" فى حين يقوم "جون" بإعطائه تعليمات أو المجادلة معه. لقد نفذت بالفعل الخطوات الثلاث للتذكر: اختيار مشجب (جون)، ابتكار صور، ووضع الصور معًا.

وفى المرة التالية التى ترى فيها "جون" ما الذى سيقفز إلى ذهنك؟ هذه الصورة، وهى ستذكرك بالسؤال الذى تود طرحه على "جون". وذلك قد يحدث على الفور

أو بعد تبادلكما لبعض كلمات. "نعم يا "جون"، أنا بخير. آه، بالمناسبة كيف حال والدتك؟ لقد سمعت أنها كانت بالمستشفى".

يمكنك استخدام هذه التقنية فى أى وقت تود أن تخبر فيه شخصاً ما شيئاً أو تطرح عليه سؤالاً. ربما أريد مشاهدة فيلم بعينه، وأنا أعلم أن "مارى" تشاهد الكثير من الأفلام. فى المرة التالية التى سأراها فيها أود تذكير نفسى بسؤالها عنه. فى ذهنك تخيل شريط السينما السليلويد ينسل من فوق أسطوانته ويلتف حول "مارى". أو ربما تتخيل "مارى" تطير فى الهواء وهى تحمل كاميرا أفلام سينمائية وتصور كل شىء تراه. وفى المرة التالية التى ترى فيها "مارى" سوف تقفز إحدى هاتين الصورتين إلى ذهنك عند تحدثك إليها. وسوف تقول لنفسك: "آه، لقد تذكرت؛ إننى أريد أن أسألها عن هذا الفيلم".

ثمة شىء آخر ننساه دومًا وهو تلك الفكرة العظيمة التى وابتنا قبل الخلود للنوم أو المهمة التى قررنا القيام بها فى اليوم التالى. وهناك طريقة جيدة لتذكر مثل هذه المعلومات ألا وهى استخدام أية أشياء مادية حولك - ربما كتابًا، قلمًا، شيئًا يوجد فوق عمود الفراش. وأخذها من مكانها والقاؤها حيث سترها فى الصباح. ألق بكتاب مثلاً على الأرض فى منتصف الغرفة وفى ذهنك اربط المعلومة التى تود تذكرها بها. استخدم الحركة وابتكر مشهدًا هزليًا: هذا هو كل ما عليك فعله.

أول شىء ستراه فى الصباح هو ذلك الكتاب يرقد فى منتصف الغرفة. وبينما تلتقطه ستفكر قائلاً لنفسك: "آه، ينبغى علىّ فعل كذا وكذا" أو "إن لدىّ فكرة عظيمة بشأن كتابى التالى".

إن تلك تقنية شديدة الفعالية يمكن استخدامها فى كثير من المواقف، سواء فى منزلك أو مكتبك. فى الجزء الأول تحدثت عن ابتكار قائمة الأشياء التى توجد فى متناول اليد فى مكتبك، كقائمة مشاجب إضافية. يمكن أخذ أى عنصر من قائمة "فى متناول اليد" هذه وعمل مشجب أقوى منه عن طريق تحريكه إلى مكان لا ينتمى إليه. على سبيل المثال، إن مكتبى فى معهد الذاكرة الأمريكى هو مكان محموم حيث يأتى أشخاص لطرح أسئلة، ويتحدث أشخاص آخرون إلى بعضهم البعض بصوت عال، وترن الهواتف. وأنا أتحدث فى الهاتف كثيرًا. وفى العديد من الأحيان حينما أكون فى خضم حوار ما فإننى أتذكر شيئاً ينبغى علىّ القيام به قبل مفادرة المكتب. كل ما أفعله هو أخذ شىء من فوق مكتبى والقاؤه عند الباب لتحويله إلى مشجب. وبعد عشرين دقيقة أثناء خروجى للحاق بموعد سوف أنظر إلى الأسفل وأرى ما

يوجد على الأرض وأتذكر ما ربطته به. وهكذا أعرف تمامًا ما ينبغي على القيام به قبل أن أغادر. وبعد ذلك أسرع وأسهل من كتابة ملحوظة بذلك.

الرؤساء وعواصم الولايات والقوائم الأخرى

يمكنك أيضًا استخدام تقنيات الذاكرة الهائلة لتذكر قوائم الرؤساء أو عواصم الولايات أو أية معلومات أخرى اعتدنا حفظها عن طريق التكرار. وأنا أعتقد أن تقنيات الذاكرة الهائلة هي وسيلة أسرع وأكثر تشويقًا لتعلم هذه الأشياء. ولأنها أكثر تشويقًا فهي تعد محفزات أفضل.

دعنا نفترض على سبيل المثال أنك تحاول حفظ قائمة رؤساء الولايات المتحدة. إحدى طرق القيام بذلك هي الجلوس وقراءة القائمة مرارًا وتكرارًا حتى تنفذ بعض الأسماء داخل ذاكرتك. ولكن باستخدام الذاكرة الهائلة فإنك تقوم بتقسيم المعلومات إلى أجزاء أصغر ثم تربطها معًا بشكل تسلسلي أو تضمها فوق مشجب لشيء تعرفه بالفعل.

أنت تحاول تذكر اسم الرئيس الحادي والعشرين - "شستر آرثر" - وأنه تم انتخابه للرئاسة في عام ١٨٨١. إليك الطريقة التي يمكنني أن أتذكر بها مثل هذه المعلومة. الأجزاء الأصغر التي عليّ إيجاد صور لها هي: "٢١" مستر آرثر، "١٨٨١". يمكن تحويل الرقم (٢١) إلى أصوات هي "صا" و "را" واللذين يكونان كلمة "صورة". سوف أتخيل في ذهني صورة كبيرة لمجموعة من الشموع التي تغطيها الآفات. سوف آخذ هذه الصورة وأغطيها بالجص ثم أضعها فوق صاج وأحرقها. إن قمت بإعادة تشغيل هذا المشهد في ذهني عدة مرات فسوف أنجح في حفظ تلك المعلومة التي تفيد بأن "شستر آرثر" هو الرئيس الحادي والعشرين لأمريكا في ذهني. الآن دعنا ن فك شفرة الصورة. "صورة" هي كلمتنا المصورة للرقم (٢١). الكلمتان "شمع" و"آفات" تمثلان الحروف الأولى لاسم الرئيس "شستر آرثر". "الجص" يعطيني الرقم (١٨) و"صاج" يعطيني الرقم (٨١). إذن يصبح لدى عام ١٨٨١.

إن كنت أعمل معلمًا في مدرسة على سبيل المثال لكنت استخدمت هذه الطريقة في تعليم الأطفال أسماء جميع رؤسائنا. وهذه المعلومات ليس من المهم فقط معرفتها ولكن بتدريسها بهذه الطريقة فإننا نمنح الأطفال حسًا بالإنجاز ومزيدًا من الثقة بالنفس.

كما يمكن حفظ الولايات الأمريكية وعواصمها - قائمة أخرى يتم حفظها عن طريق التكرار - باستخدام الذاكرة الهائلة بنفس الطريقة التي استخدمناها بها مع قائمة الرؤساء. دعنا نأخذ على سبيل المثال أركنساس، التي عاصمتها هي "ليتل روك". قسمها إلى أجزاء أصغر: "Ark-can -sas" و "Little Rock". ولأنه اسم مجرد فنحن بحاجة أن نحول أركنساس إلى مقاطع ذات أصوات متشابهة. المقطع الأول هو "ark". تخيل قاربًا كبيرًا مثل سفينة نوح (ark تعنى قارب). المقطع التالي هو "kan". ماذا عن صورة علبة من القصدير. Can ؟ (Can تعنى علبة من القصدير). و "saw" للمقطع الأخير حيث إنها تنطق بالانجليزية أركنساو" وليس كما تُكتب (و Saw تعنى منشار). أما "ليتل روك" "Little Rock" فلا تحتاج لتحويلها إلى صورة، حيث إنها تعنى "صخرة صغيرة". الآن أريد منك أن تتخيل نفسك تخطو فوق صخرة صغيرة وترى قاربًا على اليمين وعلبة من القصدير على اليسار. بعد ذلك تخرج منشارًا كبيرًا وتحاول أن تقرر أى من الاثنين تشبه نصفين. بذلك يصبح لديك صورك: "صخرة صغيرة و" "ark _ can _ saw". ليتل روك، أركنساس.

وإن كنت ترغب في تذكر عواصم الولايات في ترتيب أبجدي سوف تستخدم أحد قوائم المشاجب - كقائمة المنزل على سبيل المثال - وتضع جميع الصور التي ابتكرتها على مشاجب متتابعة. أو اربطها بأول خمسين كلمة مصورة حددناها لأرقامنا. وأنا أؤكد لك أن ذلك سيكون أكثر تشويقًا وممتعة من استخدام عملية التكرار البسيطة. وأية معلومات مهما كانت صعبة ومعقدة يمكن حفظها بالذاكرة طالما أنك تستخدم نفس القواعد الأساسية. قَسِّم المعلومات إلى أجزاء أصغر وحول كل جزء إلى صورة، ثم ضع كل الأشياء معًا باستخدام طريقة الربط التسلسلي أو المشاجب. والعناصر الكيميائية بالجدول الدوري هي مثال جيد على هذا. دعنا نفترض أنك تحاول تذكر الحقائق الأساسية عن الكربون: رقمه الذري هو ٦. وزنه الذري هو ١٢,٠١. كيف نحفظ مثل هذه المعلومة في الذاكرة بحيث نستطيع استرجاعها بعد ذلك؟ الأمر بسيط. أولاً، قسم المعلومة إلى أجزاء أصغر. أنت تريد تذكر الكربون، والرقم ٦، والرقم ١٢,٠١، وتبتكر صورًا لهم.

كيف نتخيل الكربون؟ بعض الناس يتخيلون صورة لقطعة من الفحم، والتي يعرفون أنها عبارة عن كربون. ولكننى أفضل صورة لقلم رصاص. بسبب الرصاص الموجود بداخله، الذى هو عبارة عن كربون. وإن لم تكن تلك الطريقة تناسبك،

يمكنك تقسيم كلمة "Carbon" إلى مقاطع "Car" و "bon" بالنسبة للمقطع الأول يمكنك تخيل سيارة (Car تعنى سيارة)؛ وبالنسبة للمقطع الثانى "bon" فإن كلمة bun (والتي تعنى كمكة محلاة) قريبة بما فيه الكفاية. تخيل سيارة مغطاة بالكمك. أو الأفضل تخيل سيارات تقف فوق كمكة، وهى الصورة الأكثر هزلية. ولكن بالنسبة لبقاى المثال سوف أستخدم قلمًا رصاصًا لأنه يمثل الكربون فى وجهة نظرى.

الآن، عليك ابتكار صور للأرقام. إن استخدمت قائمة الشجرة فسيكون الرقم (٦) هو المسدس. وإن استخدمت كلماتنا المصورة فسيكون "هوكى". دعنا نستخدم المسدس. تخيل مسدسًا ضخمًا يوجد داخل ماسورته قلم رصاص تصعد فوقه وتقوم برص سلال على فوهته. ويأتى شخص يدعى صاوى ويأخذ تلك السلال ويقذفك بها. قم بإعادة تشغيل هذا المشهد داخل رأسك بضع مرات وسوف تكون قد حفظت الرقم الذرى والوزن الذرى للكربون فى ذاكرتك.

دعنا نذك شفرة الصور. لقد ناقشنا الكربون بالفعل. نحن نعلم أن المسدس هو رقم (٦) بقائمة الشجرة. ماذا عن "رص"؟ "رص" هى "را" رقم ٢ و "صا" رقم ١. "سلال" هى "سا" رقم صفر، و "صاوى" هو "صا" رقم واحد، مما يعطينا الرقم ١٢,٠١.

يمكنك تذكر العناصر بسهولة كذلك عن طريق استخدام الكلمات المتشابهة صوتياً - أى استخدام أحرف ذات علاقة بكل عنصر. على سبيل المثال الفضة هى "Ag". كيف تتذكر أن الفضة هى "Ag"؟ تخيل فى ذهنك ملعقة فضية كبيرة. تخيل أنك تجلس عند النهر وتمسك بهذه الملعقة اللامعة. تخيل alligator (تمساحاً) يأتى ويحاول التهام الملعقة الفضية. حاول أن تتزع الملعقة الفضية من فم التمساح. وفجأة تأتى goat (عنزة) وتمضك فى مؤخرتك. "آآه". هذا هو كل ما فى الأمر. لقد حفظت بذاكرتك الرمز Ag والفضة. "alligator" يمثل الحرف A و "goat" تمثل الحرف g: "Ag". لقد استفرقت هذه العملية ثمانى ثوان تقريباً ويمكن استخدامها مع جميع العناصر. فقط، حوّل العنصر إلى صورة وراجع الصورة ثلاث أو أربع أو خمس مرات عند بداية ابتكارك لها وستكون قد حفظته بذاكرتك.

أتمنى أن أكون قد ضربت لك عددًا كافيًا من الأمثلة فى هذا الفصل لأوضح لك كيف يمكنك استخدام هذه التقنيات فى كل موقف تتعرض له. إنها سريعة وممتعة ومفيدة للغاية وهى متناول اليد. فمهما كان الموقف فإن الطريقة دائماً واحدة. قسّم المعلومة إلى أجزاء أصغر. بعد ذلك ابتكر صورة حية لكل جزء وضع كل الأشياء معاً

باستخدام الحركة.

ملخص الفصل السادس والعشرين

تذكر أعياد الميلاد والمناسبات

١. اختر مشجباً (مثل هدية لعيد الميلاد أو خاتماً لذكرى زفاف).
٢. حوّل الشهر إلى رقم وتخيّل الكلمة المصورة المناظرة.
٣. حول اليوم إلى كلمة مصورة.
٤. اربط الصور بالمشجب الذى اخترته.
٥. أدرج الشخص صاحب المناسبة داخل المشهد.
٦. إن كنت تريد إدراج العام فقسّمه إلى أجزاء أصغر وابتكر صوراً له، وأدرج هذه الصور فى مشهدك.

تذكر الهوايات والوظائف والمعلومات الشخصية الأخرى

١. ابتكر صورة لشيء مادي يمثل هواية شخص ما.
٢. ابتكر صورة للشخص صاحب الهواية.
٣. امزج الصورتين معاً باستخدام حركة هزلية مبالغ فيها.

تذكر المكان الذى أوقفت به سيارتك

١. لاحظ المكان أو الطابق الذى أوقفت به سيارتك.
٢. ابتكر كلمات مصورة لكل حرف ورقم.
٣. امزج الصور معاً على أن تُضمّن السيارة داخل المشهد.

وسائل التذكير الذهنية

١. ابتكر صورة لشيء مادي من أجل أى مهمة تود تنفيذها.
٢. إن كانت مهمتك تشمل شخصاً آخر، ابتكر صورة له.
٣. امزج الصورتين معاً بطريقة هزلية.

استخدام قائمة "في متناول اليد"

١. خذ شيئاً على مقربة منك، انقله من مكانه الطبيعي وضعه في مكان آخر.
٢. اربط المعلومة التي تود تذكرها بهذا الشيء مستخدماً حركة هزلية مبالغاً فيها.

تذكر الرؤساء وعواصم الولايات والقوائم الأخرى

١. قسم المعلومة التي تحاول تذكرها إلى أجزاء أصغر.
٢. ابتكر صوراً لكل جزء.
٣. اربط الصور معاً تسلسلياً أو استخدم طريقة المشاجب لربطها بشيء تعرفه بالفعل.

الفصل السادس والعشرون - تمرين ذهني ضروري

تمرين

صف بصوت عال - سواء لنفسك أم لشريك - الصور الحية التي سوف تستخدمها لتذكر المعلومة التالية:

أعياد ميلاد

٢٨ أغسطس

٤ ديسمبر

المناسبات

١٢ يونيو

١٩ أكتوبر

رؤساء الولايات المتحدة

توماس جيفرسون، الرئيس الثالث

هارى ترومان، الرئيس الثالث والثلاثون.

الولايات وعواصمها

تشيين، وايومنج

كولومبيا، ساوث كارولينا

٢٧ استخدام الأحرف الأولى وتذكر النصوص

هي بداية هذا الكتاب أمضينا بعض الوقت في مناقشة طريقة الكلمات المتشابهة صوتياً، وهي التي تعد الطريقة المفضلة لدى معظم الخبراء لتعليم تدريبات الذاكرة. وقد أخبرتك أنه في حين أن طريقة الكلمات المتشابهة صوتياً تساعدنا على تذكر الأشياء. مثل كلمة HOMES لتذكر أسماء البحيرات الخمس العظمى في الولايات المتحدة إلا أن استخدامها يعد محدوداً وخاصة عند مقارنتها بما يمكنك فعله بالذاكرة الهائلة.

الآن، وبعد أن أنهيت معظم برنامج الذاكرة الهائلة وأصبح في إمكانك تقدير مواطن قوتها، فإننى أود إمضاء مزيد من الوقت في مناقشة بعض استخدامات طريقة الكلمات المتشابهة صوتياً. فأنت حينما تستخدمها جنباً إلى جنب مع تقنيات الذاكرة الهائلة فأنت لا تضيف فقط تقنية أخرى عملية للتقنيات الذهنية التي تعلمتها، ولكنك تزيد كذلك من حجم حقيبة خدعك الخاصة بالتذكر، القابلة للتمدد دوماً. ونحن قد عرضنا لهذه التقنية بالفعل في الفصل السابق.

دعنا نراجع هذه التقنية بالعودة إلى مثال كلمة HOMES؛ فأنت تأخذ كلمة HOMES التي تعرفها بالفعل وتربط اسم كل بحيرة من البحيرات العظمى بحرف من حروف هذه الكلمة. دعنا نُعد صياغة هذه التقنية بشكل آخر: نحن نستخدم

الحرف الأول من كل اسم لتكوين كلمة نعرفها بالفعل. والحروف HOMES يمكن اعتبارها مشجب لأنها مكان تضع فوقه المعلومة التي تحاول تذكرها. ولكن مع الحروف الأولى أنت لا تستخدم المشاجب؛ فالمشاجب تتطلب استخدام صور حية والكثير من الحركة الخيالية المبالغ فيها. أما مع طريقة الحروف الأولى فأنت تربط المعلومات معاً بشكل منطقي دون الحاجة لاستخدام الصور.

بعد كل ما تعلمته في هذا الكتاب، أتمنى أن يكون في مقدورك إدراك السبب الذي يجعل مثل هذا النوع من ربط المعلومات أقل فعالية من طريقة استخدام الصور والحركة. فحينما نستخدم الصور والحركة لحفظ المعلومات بالذاكرة، فإننا نفضل ذلك بنفس الطريقة التي يعمل بها العقل - باستخدام الصور. فحينما تبتكر صورة لشيء ما فإنها تظل قابضة بذاكرتك بوضوح، ولفترة أطول. كما أنك تسترجعها على الفور. وأنت قد رأيت كذلك كيف يمكننا تذكر المعلومات الأكثر تعقيداً بتقسيمها إلى أجزاء أصغر وتحويل هذه الأجزاء إلى صور. وطريقة الحروف الأولى لا تنفذ إلى المستوى العميق من قوة عقلك اللاواعي؛ فهي فقط تتقابل مع الجزء السطحي منه. وهي سهلة الاستخدام، ولكنها أكثر سطحية كذلك - بمعنى أنك يمكن أن تتساها بسهولة.

ولهذا السبب على وجه التحديد تكون مفيدة في مواقف معينة، وخاصة إن كنت ستستخدم المعلومة على نحو متكرر على مدار فترة قصيرة من الوقت. إن التكرار هو الطريقة البديلة لحفظ المعلومات بذاكرتك. وأنت حين تجمع بين التكرار وبين طريقة الأحرف الأولى - بحيث تربط المعلومات معاً - تصبح لديك تقنية ذاكرة فعالة. ولعل هذا هو السبب الذي يجعل هذه الطريقة كثيرة الاستخدام وذات شعبية كبيرة بالمدارس. دعنا نفترض أنك ستشرح درساً جديداً في الجغرافيا - عن البحيرات العظمى مثلاً - بالأسبوع التالي. فإذا علمت التلاميذ طريقة الحروف الأولى فإنك بذلك سوف تساعدهم على حفظ كل هذه المعلومات بطريقة يسهل فهمها.

استخدام طريقة الحروف الأولى

أنا أطلق على تقنية استخدام الحروف الأولى طريقة "الاختصار". وأنت حينما تستخدم هذه الطريقة فأنت تأخذ الحرف الأول من الكلمات التي تحاول تذكرها وتكون بها كلمة أخرى مثل HOMES. وهذه الطريقة تكون هي مفيدة كذلك ومجدية

حينما يكون في إمكانك أخذ المعلومة التي تود حفظها بذاكرتك وتحويلها إلى عبارة أو جملة كاملة. والحروف الأولى من كل كلمة في هذه الجملة سوف تكون اختصارك. في حين أن الجملة نفسها يمكن أن تكون مرجعك الذي يربط كل المعلومات معاً. لنضرب مثلاً على ذلك هذه الجملة: "مازن وشادي وطارق رأوا فيلاً جميلاً نظيفاً". يمكن استخدام هذه الجملة لتذكر نظام التصنيف المستخدم في الأحياء. ما هي الأحرف الأولى من هذه العبارة؟ م ش ط ر ف ج ن. في الأحياء ترتيب تصنيف أى كائن حي هو كالتالي: أولاً المملكة التي ينتمى لها؛ ثم الشعبة؛ ثم الطائفة؛ ثم الرتبة؛ ثم الفصيلة؛ ثم الجنس؛ ثم أخيراً النوع". م ش ط ر ف ج ن. مازن وشادي وطارق رأوا فيلاً جميلاً نظيفاً". والجملة سهلة التذكر لأنها منطقية. وبعد ذلك بالنظر إلى أول حرف من كل كلمة نستطيع أن نتذكر، بشكل أسهل، نظام التصنيف الحيوى. إن هذه العبارة تساعد على ربط المعلومات معاً، وتمثل مرجعاً عظيماً. وتستخدم طريقة الحروف الأولى لتذكر الرموز الموسيقية كذلك. فكيف كان معلمو الموسيقى يجعلوننا نتذكر أسماء النغمات الموسيقية لمفتاح الصول؟ إن أسماء العلامات على الخطوط مرتبة من حرف A إلى G بالأبجدية الإنجليزية. وأسماء العلامات على الخطوط الخاصة بهذا المفتاح هي F و A و C و E، والتي يمكن أن تكون منها الاختصار FACE (أو وجه). والخطوط هي E و G و B و D و F. ويمكنك أن تكون الجملة التالية من هذه الحروف: "Every good boy does fine". EGBDF.

وأسماء العلامات بمفتاح فا هي: A و C و E و G. يمكننا تكوين عبارة من هذه الحروف كذلك. "All cows eat grass". ACEG. والخطوط بالدرج الموسيقى فا هي G و B و D و F و A. وعبارتنا هي "Great Big dogs fight animals". ومما لا شك فيه أنه من الممتع تكوين عبارة واختصار يناسبان المعلومة التي تحاول تذكرها. إن استطعت ذلك فاستخدم تلك التقنية كما تشاء.

يمكنك كذلك أن تجمع بين طريقة الأحرف الأولى وتقنيات الذاكرة الهائلة الأخرى. دعنا نضرب مثالين آخرين من الموسيقى. عند اتباعك لطريقة بعينها للعزف على آلة موسيقية مثل البيانو فإن الحرف "P" يعنى أن عليك عزف هذه المقطوعة بطريقة هادئة. أما الحرف "F" فيعنى العكس، أى أنه يجب عليك العزف بطريقة صاخبة. وحرفا "P" و "F" هما الحرفان الاستهلاكيان من الكلمتين الإيطاليتين *pianissimo* و *fortissimo* واللتين تعنيان "هادئ" و "صاخب على التوالي".

إن كنت لا تتحدث الإيطالية فإن هناك طريقة سهلة لمعرفة ماذا يعنى كل حرف من هذين الحرفين. ضع صورة لكل واحد منهما. بالنسبة للحرف "P" تخيل Powder Puff (قطعة قטיפية صغيرة لتجميل الوجه). وبالنسبة للحرف F تخيل Firecracker (مفرقة نارية). لاحظ كيف تتلاءم كل صورة مع اللفظ المرئية والصوتية للاوعى لدينا. وبمجرد أن تحفظ هاتين الصورتين فى ذاكرتك ستذكر دومًا ماذا يعنى الحرفان "P" و "F" فى لغة الموسيقى.

وإن كنت تتعلم طريقة عزف آلة موسيقية معينة فيمكن حتى أن تستخدم تقنياتنا فى وضع الصور لتذكر المقطوعات الموسيقية البسيطة. فأنت أولاً تضع صوراً للنفقات الموسيقية، لنفترض مثلاً النغمة التامة ونغمة النصف ونغمة الربع. يمكن أن تكون الصورة أى شىء يذكرك بالنغمة. وأنا سأختار كمكة محلاة مستديرة. بالنسبة للنغمة التامة سوف أستخدم كمكة محلاة كاملة؛ وبالنسبة لنغمة النصف سوف أستخدم نصف كمكة وهكذا. وبعد ذلك يمكن وضع هذه الصور معاً باستخدام الربط التسلسلى، الذى هو - كما تذكر - عبارة عن سلسلة من المشاهد تربطها معاً حركة هزلية ومبالغ فيها.

تذكر النصوص

فى بعض الأحيان نحتاج إلى حفظ المواد بالذاكرة بشكل حرفى: فقرات من الكتب المقدسة، أو أشعار، أو أجزاء من مسرحيات. ولتذكر المواد بشكل حرفى يمكنك استخدام نفس التقنيات التى استخدمناها كثيراً على مدار هذا الكتاب. قسّم المادة إلى أجزاء يسهل احتواؤها ثم حولها إلى صور، مستخدماً الكثير من الحركات الهزلية.

لنأخذ الكتب الدينية مثلاً لنا. إننا بحاجة لتذكر فقرات واستشهادات مختلفة من الكتب الدينية لعدة أسباب. نحن نحتاج كذلك إلى أن نعرف مكان فقرات مختلفة داخل هذه الكتب. لنفترض أن أحد هذه الكتب مكون من ٢٧ كتاباً و٢٦٠ فصلاً و٧٩٥٧ آية. كيف يمكننا تذكر مثل هذه المعلومات؟

تخيل نفسك تدخل كهفاً كبيراً لتجد أمامك كتاباً دينياً ضخماً. وعندما تقترب منه تجده يستقر فوق دُرّة كبيرة. الآن، ما الأصوات الموجودة بكلمة "درة"؟ "دا" و"را" اللذان يمثلان الرقمين ٧ و ٢ - أى ٢٧ كتاباً. الآن تخيل نفسك تلمس هذه الدرة

لتتحول بمجرد لمسك لها إلى قطعة من السكر. لماذا السكر؟ لأنها الكلمة التي تمثل الرقم ٢٦٠. "سا" هو صفر، "كا" هو ٦، "را" هو ٢ - ٢٦٠.

الآن جئنا لعدد الآيات، في حالة إذا ما كنت تود تذكر هذه المعلومة. بعد مغادرتك للكهف تخيل رؤيتك لفتى صغير يصاب بالدوخة بمجرد رؤيتك. "فتى" و "دوخة" هما الكلمتان المصورتان المثلتان للأرقام: ٧٩ و ٥٧ - ٧٩٥٧.

أعد تشغيل المشهد في ذهنك بضع مرات: تدخل الكهف، ترى الكتاب الدينى فوق الدرة، تلمسها فتتحول إلى قطعة من السكر. تخرج لترى فتى يصاب بالدوخة. ٢٧ كتاباً، ٢٦٠ فصلاً، ٧٩٥٧ آية. لقد حفظت هذه المعلومة بذاكرتك.

حينما تود أن تتذكر في أى قصيدة يقع بيت شعر بعينه، وترتيب البيت بين الأبيات، وكاتب القصيدة يمكنك وضع صور لاسم الشاعر والقصيدة والبيت - أى الأشياء التي تود تذكرها. دعنا نفترض أنك تريد تذكر بيت الشعر التالى: "By Childrens eyes her husbands shape in mind". ذلك هو البيت الثامن من السوناتا التاسعة لـ "وليام شكسبير". لتذكر كاتب القصيدة ارسم صورة لـ "شكسبير" فى ذهنك. وأنا أتخيله فى ثوبه الأسود وشعره الطويل، وهى الصورة التى اعتدنا رؤيتها على أغلفة مسرحياته.

كيف يمكنك تحويل الرقم (٩) وهو رقم السوناتا إلى صورة؟ يمكنك أن تستخدم الكلمة التى تمثل رقم (٩) من قائمة الشجرة وهى "قطة". أو يمكنك استخدام الأبجدية الصوتية مكوناً كلمة مصورة من الصوت "فا" وهى "فوهه". يمكنك استخدام أى من الكلمتين. وبالمثل بالنسبة للرقم (٨) وهو رقم ترتيب البيت يمكنك استخدام كلمة "زلجة" من قائمة الشجرة أو تكون كلمة من الصوت "جا" وهى "وهج". وبالنسبة لهذا التمرين سوف أختار كلمتى قطة وزلاجة من قائمة الشجرة. الآن، ضع فى ذهنك كل الصور معاً مستخدماً طريقة الربط التسلسلى: شكسبير، القطة، الزلاجة. سوف أتخيل شكسبير وقطة يتزلاجان فوق زلاجة كبيرة فوق منحدر ثلجى خطير. وفى المرة التالية التى سأسأل نفسى فيها عن هذا البيت سوف تقفز هذه الصورة إلى ذهنى وسأستطيع فك شفرتها فى ثوان. هذا ببساطة هو كل ما عليك فعله، وتلك هى الطريقة التى تتذكر بها أن هذا البيت هو البيت الثامن من السوناتا التاسعة لـ "شكسبير".

وان كنت تود حفظ البيت حرفياً يمكنك الاستمرار فى استخدام تقنياتنا. قسم كلمات البيت إلى أجزاء أصغر وضع صوراً لكل قسم، ثم اربط جميع الأقسام معاً

مثلما فعلت مع تدريب قصة تمثال الحرية في الجزء الأول. وأى نوع من أنواع الفقرات أو النصوص الحرفية - سواء قصيدة أو أسطر من مسرحية أو أى شيء آخر - يمكن التعامل معها بهذه الطريقة. لابتكار صور لمادة كبيرة الحجم، أولاً أسأل نفسك إن كان بمقدورك وضع نفسك داخل الصورة. وهذا بالغ الأهمية لأن هذا يضى على الأمر صفة شخصية ويستثير المشاعر كما سبق أن ذكرنا. بعد ذلك اختر أكبر عدد ممكن من الكلمات والمبارزات الرئيسية داخل المادة وحولها إلى صور. وبمجرد أن تُضمّنها بالصورة اربطها تسلسلياً بطريقة هزلية.

ولحفظ القطعة بالذاكرة تخيل الصور بذهنك، وأثناء قيامك بذلك ردد القطعة بصوت عال. فكما تعلمت من قبل، تلك طريقة أكيدة ورائعة تفرس بها داخل ذاكرتك أى شيء تحاول حفظه هناك.

إليك مثلاً آخر، إذا كنت تدرس التاريخ الأمريكى وقابلتك خطبة "جتسبرج" لـ"أبراهام لنكولن". فدعنا نفترض أنك بحاجة لحفظ السطر الأول من الخطبة: "منذ سبعة وثمانين عاماً أتى آباؤنا إلى هذه القارة لبناء هذه الأمة الجديدة وهم يعلمون بالحرية ويؤمنون بأن كل الرجال سواسية".

بعد تقسيم السطر قد يبدو مثل هذا (باقى الكلمات توجد بين القوسين).

١. سبعة وثمانون
٢. آباؤنا (جاءوا)
٣. القارة (إلى هذه القارة)
٤. أمة (أمة جديدة)
٥. حرية (يعلمون بالحرية)
٦. كل الرجال سواسية

وبعد تحويل كل كلمة أو عبارة رئيسية لصور يمكنك إما ربطها تسلسلياً معاً أو ربطها بأحد المشاجب بقائمة من قوائمك - مع ترديد الفقرة كلمة بكلمة بصوت عال.

ملخص الفصل السابع والعشرين

الحروف الأولى

تأخذ الحروف الأولى من العناصر المتعددة التي تود حفظها وتكون كلمة واحدة منها (مثل كلمة HOMES التي تمثل الحروف الأولى للبحيرات الخمس العظمى).
أو تكون عبارات أو جملًا تكون الحروف الأولى من كلماتها هي نفس حروف المادة التي تحاول تذكرها (مازن وشادي وطارق وأوا فيلاً جميلاً نظيفاً).

تذكر النصوص كلمة بكلمة (التقسيم)

١. قسم النص الذي تود تذكره إلى أجزاء (فقرات، عبارات، مفاهيم، كلمات).
٢. اقرأ النص بصوت عالٍ على أن تركز على الكلمة الرئيسية في كل قسم؛ فهي سوف تمثل القسم برمته.
٣. حول بداية كل قسم إلى صورة.
٤. اربط هذه الصور بأحد قوائم مشاجبك أو اربط جميع الصور معًا تسلسليًا.
٥. تخيل الصور في ذهنك أثناء ترديد القطعة بكلمة بصوت عالٍ.

الفصل السابع والعشرون - تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

باستخدام طريقة الحروف الأولى، ابتكر طرقًا لحفظ القارات السبع: آسيا، أفريقيا، أستراليا، أمريكا الشمالية، أمريكا الجنوبية، أنتاركتيكا.

التمرين ٢

احفظ الاستشهادات التالية باستخدام الطرق التي تعلمناها في هذا الفصل:

١. "لا يمكن للقمر أن يستمر في اللمعان إن انتبه للكلاب التي تتبع أسفله" - كاتب مجهول.

٢. "إن درجة السلم ليست هناك للبقاء فوقها وإنما لحمل قدم الإنسان فترة طويلة بما فيه الكفاية حتى يستطيع أن يضع الأخرى بمكان أعلى" - توماس هكسلي.
٣. "أكون أولاً أكون، تلك هي المسألة" - وليام شكسبير.

٢٨ التخلص من العادات السيئة واستعادة الذكريات الضائعة

في هذا الفصل الأخير من برنامج الذاكرة الهائلة أود مناقشة تطبيقين لتقنيات الذاكرة الهائلة من شأنهما تحقيق نتائج واعدة في المستقبل. أحد هذين التطبيقين ذو علاقة بالتخلص من العادات السيئة مثل الإفراط في تناول الطعام أو التدخين. والثاني ذو علاقة باستعادة الذكريات "الضائعة".

والأبحاث على هذين الموضوعين لاتزال مستمرة. وما سأشارككم إياه في هذا الفصل هو تجاربي مع هذين الجانبين المثيرين والمتطورين من جوانب الذاكرة الخارقة. وأنا أتمنى أن تلهمك هذه التجارب لأن ترقى بذاكرتك الهائلة المدربة إلى أبعاد جديدة.

التخلص من العادات السيئة

إن عقلنا الباطن هو كمبيوتر ربط، كما سبق وأوضحنا خلال هذا الكتاب. فأتساءل معالجة العقل للمعلومات. يذكرك شيء بشيء آخر. يذكرك بدوره بشيء آخر. وهذه الشبكة المعقدة وهائلة السرعة من الترابطات أو التداعيات هي أساس تقنيات الذاكرة الهائلة. فمن طريق تدريب أنفسنا على التفكير بطرق معينة تعلمنا أن

نضفى بعض النظام على جميع تلك الشذرات المترابطة من المعلومات بحيث نستطيع استرجاع الشذرات التي نريدها وقتما نريدها.

بيد أن بعض الترابطات التي يقوم بها عقلنا الباطن لا تفيدنا كثيرًا. فى الواقع، إنها قد تُضحي شديدة الضرر إن تحولت إلى عادات مترسخة مثل التدخين أو الإفراط فى تناول الطعام. فلأننا تعلمنا فى الماضى الاستجابة لمواقف بعينها - عادة المواقف العصيبة - بطريقة معينة، أصبحت تلك العادات الآن جزءًا من دوائر ذاكرتنا. شأنها شأن أى شىء آخر فى بنك معرفتنا. وحينما نعقد العزم على التخلص من هذه العادات فإننا نلاقى صعوبة شديدة. ووفقًا للموقف، تتبع بعض من صعوبة التخلص من العادات السيئة من عوامل جسدية (مثل إدمان النيكوتين أو الكحول)، والبعض الآخر من عادات ذهنية وشعورية.

وفى بداية هذا الفصل، أرغب فى مناقشة واحدة من عادات السيئة. وأحكى لكم كيف أنتى استخدمت تقنيات الذاكرة الهائلة للتغلب على شىء كان على وشك الخروج عن نطاق سيطرتى. ففى الوقت الذى لا أستطيع أن أدعى أن تقنيات الذاكرة الهائلة سوف تخلصك من كل عادة سيئة لديك. فإننى أومن أن القوة المذهلة التى تكسبك إياها الذاكرة الهائلة تمنحك أداة قوية يمكنك مساعدة نفسك من خلالها. فتمامًا كما علمت نفسك كيف تربط قدرًا هائلًا من المعلومات معًا (والمعلومات ليست أكثر من مجرد أنماط للتفكير) يمكنك أن تعلم نفسك كيف "تتخلص" من أنماط تفكير أخرى كذلك.

إن مشكلتى كانت الإفراط فى تناول الطعام: فلقد ترعرعت فى منزل إيطالى يحب أصحابه تناول الطعام. فبالنسبة لنا - تمامًا كما هو الحال بالنسبة للعديد من الناس - كان الطعام جزءًا مهمًا من حياتنا. فحينما كنا نشمر بالسعادة كنا نأكل، وحينما كنا نشمر بالتماسة كنا نأكل، وإن حصل أحدنا على علاوة أو ترقية كنا نأكل، وإن تزوج أحد أو توفاه الله كنا نأكل. فبفض النظر عما يحدث لنا - جيد أم سيئ - كان الطعام يحسن دومًا من حالتنا المعنوية.

ولا بأس، على الإطلاق، من إقامة مثل هذه الرابطة بين الطعام والشعور. إلا إذا تماديت فى ذلك بالطبع. ففى ذلك الحين يصبح هذا التداعى قوياً ومسيطرًا وتجد نفسك بحاجة للقيام به حتى عند عدم رغبتك فى ذلك. وعن دون وعى تصبح مقتنمًا أنك تود القيام بذلك. وقد يؤدى هذا إلى خروج عاداتنا الغذائية عن نطاق سيطرتنا - وهذا هو ما حدث لى.

وقد قررت تجربة تقنياتى الخاصة بالذاكرة الهائلة لأرى إن كان سيصبح فى مقدورى السيطرة على الموقف من خلالها. وكان أول شىء ينبغى على فعله هو أن أكف عن الربط بين الطعام وبين الشعور بالسعادة. فكما ناقشنا فى الفصل الثانى، لا يمكن أن يعرف جسمك الفرق بين ما تتخيله وبين ما هو حقيقى. لذا فقد قررت ابتكار حقيقة أخرى لنفسى - مستبدلاً الترابطات أو التدايعيات القديمة بأخرى جديدة. وبدأت فى الربط بين الكمك والفطائر والحلوى وغيرها من الأطعمة السكرية الأخرى بالألم. تخيلت نفسى بدينًا وبائسًا. وفى الصور التى تخيلتها لم يكن هناك من يحببنى. كنت مكتئبًا أبكى - وفى نفس الوقت أتناول الآيس كريم والكمك. وفى الوقت ذاته بدأت أربط أشياء مثل الفاكهة والخضراوات والتمرينات الرياضية بالسعادة. فرأيت نفسى أبتسم وأسير عبر الشارع رشيقيًا ومتناسق الجسم وأنا أشعر كأننى أملك العالم بين يديّ. كنت أجرى هذه التمرينات الذهنية كل يوم مخصصًا لها نحو عشر دقائق.

كانت النتائج مذهلة؛ ففى غضون شهرين فقدت ثمانية وأربعين رطلاً. وأنا لم أشعر بالجوع قط؛ ومع ذلك كنت أستيقظ مليئًا بالحيوية. وكلما فقدت أرطالاً أكثر أكثر من أداء هذا التمرين فى ذهنى. واليوم - كما يقولون - أصبحت رجلاً جديدًا. لقد غيرت تمامًا من الذكريات داخل عقلى.

والآن حينما أذهب إلى مطعم ما، لا أصدق ما يحدث، فانا أشعر بالسعادة حينما يأتوننى بقائمة الحلوى وأقول: "لا، لا أريد". وأنا أشعر بالسعادة لأن عقلى يعمل أتوماتيكياً ويقول: "لا، هذا سيسبب لك الألم" (على نقيض "عدم تناول هذا سيشعرك بالسعادة"، وقد اخترت ربط أفكارى بالألم لأن الألم هو محفز أقوى من السعادة. وربط تناول الطعام بالألم سوف يكون أكثر فاعلية من ربط عدم تناول الطعام بالسعادة).

إن هناك العديد من التكنولوجيا المختلفة لتدريب عقلك على الاستجابة للألم والسعادة. والعديد منها رائع حقًا. والتقنية الخاصة بى بسيطة للغاية: ابتكر صورًا ذهنية حية مبالغا فيها ومضممة بالمشاعر وأوجد بينها ترابط فى عين ذهنك، مستخدمًا الحركة - فذلك سوف يغير ذاكرتك وسوف يغير سلوكك.

تذكر ماضيك

لقد تم استضافتي في أحد برامج الإذاعة منذ عدة سنوات مضت، واتصلت بي سيدة وقالت: "كيفن، لقد شاهدتك عبر التلفاز، ولدى شرائطك عن الذاكرة الهائلة وهي رائعة. ولكن لدي مشكلة لم تتطرق إليها في دوراتك". وقد سألتها عن مشكلتها. قالت: "حسنًا، منذ عدة سنوات مضت ذهبت أنا وزوجي لأوروبا لإمضاء فترة عطلتنا الصيفية التي بلغت ثلاثة أشهر هناك. وقد خبأت صندوق مجوهراتي حيث لا يمكن لأحد العثور عليه، وبالفضل لم يتمكن أحد من العثور عليه بمن فيهم أنا!". ضحكت أنا وهي وضحكت المذيعة، وعلى الأرجح ضحك عدد كبير من المستمعين كذلك. ولكنني أخبرتها أنه ليس بمقدوري مساعدتها. وقد شرحت لها أن برنامج الذاكرة الهائلة يعلم الإنسان كيف ينظم ويمالج معلومات جديدة، حتى تصبح متاحة للاستدعاء لاحقًا. ومكان صندوق المجوهرات هذا لم يحفظ بذاكرة هذه المرأة بشكل منظم، لذا فإن تقنياتنا في الذاكرة الهائلة لن تكون مجدية في حالتها. لقد كانت سيئة الحظ.

ومع ذلك فقد غادرت الاستوديو وأنا أفكر في مشكلة هذه المرأة. فقد تساءلت عن عدد الأشخاص الذين أضاعوا شيئاً لأن ذاكرتهم لم تكن فاعلة في اللحظة التي تركوه فيها أو وضعوه بعيداً. تساءلت عن قدر المعلومات التي ضاعت بهذه الطريقة وأصبح من المستحيل استرجاعها في حين أنها في الواقع توجد في أحد الأماكن العميقة داخل عقولنا. لقد تعلمت أن كل شيء عايشناه - رأيناه أو سمعناه أو قمنا بشمه أو لمسه أو استشعاره - يبقى معنا، بحيث يكون محبوباً في مكان ما بذاكرتنا. هل هناك طريقة يمكن أن نستخدم بها تقنيات الذاكرة الهائلة لاسترجاع مثل هذه المعلومات؟

في الجزء المتبقى من هذا الكتاب سوف أبين لكم تقنيتين تتعاملان مع هذا الموقف. وقد ظلت أجرى أبحاثاً حولهما لسنوات - والآن، قد استخدمهما بالفعل آلاف الأشخاص، والنتائج مذهلة حقاً. وتصلني دوماً رسائل من أشخاص يستخدمون هاتين التقنيتين اللتين ستتعلمهما الآن. وهم يكتبون لي لأن قدرًا كبيراً من المشاعر يتولد عند العثور على شيء ثمين كانوا قد فقدوه، أو عند إعادة الاتصال بصديق قديم فقدوه منذ فترة طويلة، أو عند تذكر شيء تعلموه وظنوا أنهم نسوه قبل وقت بعيد.

وهاتان التقنيتان بسيطتان للغاية. فى الواقع. إن أكثر ملحوظة أسممها هى أنهما من البساطة لدرجة تجعلهما تبدوان غير فاعلتين. بالطبع، بعض أعظم الحقائق فى الحياة بسيطة. وشأنهما شأن الحقيقة البسيطة، فهاتان التقنيتان لا ينبغى لهما أن تكونا معقدتين لتكونا نافعتين.

ولكن على أن أعترف أن هاتين التقنيتين ليستا مضمونتا النجاح مائة بالمائة. فنحن لا نعلم السبب وراء ذلك بعد ولكنهما لا تتجحان فى جميع الحالات. وبالرغم من ذلك فإن تم تطبيقهما بطريقة ثابتة ومثابرة فإنهما تجديان فى معظم الحالات. وأنت ستحتاج لعشر دقائق لتنفيذ كل تقنية يوميًا. وإن لم تتجح فى اليوم الأول فحاول ثانية فى اليوم الذى يليه. وأنت قد لا تسترجع المعلومة التى تحاول تذكرها فى اليوم التالى كذلك، لذا حاول تطبيق التقنية على أساس منتظم حتى تسترجع المعلومة بالفعل. وفى معظم الحالات سوف تسترجع المعلومة بعد بضع جلسات فقط، وفى بعض الأحيان قد يستغرق الأمر شهرًا. وبعض الناس لا قوا فشلًا (على الأقل حتى الآن) فى إيجاد ما يبحثون عنه.

حينما تحدثت عن تأثير جسمك وذاكرتك على بعضهما البعض، فى الفصل الثامن، أخبرتك عن مدى تأثير التوتر على عملية التذكر. وهذا ينسحب على المواقف التى يكون فيها التوتر قصير المدى (تتعرض لكثير من الضغط بالعمل على مدار بضعة أيام أو أسابيع) أو طويل المدى. والتوتر طويل المدى قد يتمخض عن الألم العاطفى. فإن كنت تملك ذكريات مؤلمة عن حدث بعينه، وعلى مستوى اللاوعى لديك لا ترغب فى الشعور بالألم، سوف يتم قمع الذكريات المرتبطة بهذا الحدث. وفى بعض الأحيان يكون هناك ألم جسدى مرتبط بهذا الحدث كذلك. وقد تم تطوير مختلف الطرق العلاجية فى محاولة لمساعدة الناس على التخلص من مثل هذه العوائق. وثمة تشبيه تمثلى يستخدم لشرح طريقة عمل العديد من تلك الطرق العلاجية وهو تشير الطبقات من فوق البصلة للوصول إلى الذكريات المكبوتة.

وتلك هى نفس الطريقة التى تعمل بها تقنيات الذاكرة الهائلة. فأنت تعلم أن المعلومة التى ترغب فى استرجاعها توجد فى مكان ما بذاكرتك. بيد أنها محبوسة بفعل المعلومات الأخرى المحيطة بها. وهاتان التقنيتان ليستا بديلاً للعلاج ولا ندعى أنهما تحلان تلك المشكلات العاطفية المعقدة التى تتطلب العلاج. ولكن بتطبيقهما بشكل مثابر وثابت فإنهما قد تساعدان على استرجاع المعلومات التى ظننت أنك نسيتها للأبد.

التقنية الأولى

وهي مكونة من ثلاث خطوات:

١. قرر بدقة ما تود تذكره واكتبه.
٢. بقدر استطاعتك حاول تحديد اللحظة التي أدركت فيها فقدانك لشيء ما.
٣. حاول أن تعيش هذه اللحظة مرة أخرى بأن تطرح على نفسك أسئلة خاصة بملايسات الموقف وأخرى خاصة بالمشاعر.

لابد أن تقرر أولاً ماذا تريد أن تتذكر وتكتبه، ولا بد أن تقوم بذلك بطريقة إيجابية وحاسمة. فإن كنت قد أضمت نظارتك الشمسية على سبيل المثال، فلا تكتب فقط: "لقد أضمت نظارة الشمس" بل أكتب "أود أن أتذكر أين وضعت نظارة الشمس". بعد أن تحدد تماماً ما تود تذكره وكتابته، حاول بعد ذلك أن تعيش مرة أخرى اللحظة التي أدركت فيها للمرة الأولى أنك فقدت شيئاً. وإن كنت تحاول تذكر معلومات نسيتها فحاول أن تعيش ثانية - بأقصى استطاعتك - اللحظات أو الظروف التي سمعت فيها هذه المعلومات.

وأنت تقوم بذلك بتنفيذ الخطوة الثالثة، وهي أن تطرح على نفسك أسئلة خاصة بالمشاعر وبملايسات الموقف. وعليك أن تطرح على نفسك هذه الأسئلة بصوت عالٍ. وخلال هذا الكتاب أكدت كثيراً على أهمية التحدث بصوت عالٍ بسبب ذلك التأثير العظيم على الذاكرة. وذلك أمر حيوي كذلك مع تلك التقنية؛ فأنت تريد من تلك النواقل العصبية بالمخ أن تعالج المعلومات بأكبر عدد ممكن من الطرق المختلفة.

وباستخدام مثال نظارة الشمس المفقودة دعنا نستعرض الأسئلة التي يجب أن تطرحها على نفسك. بقدر استطاعتك عد إلى اللحظة التي أدركت فيها للمرة الأولى أن نظارتك ضاعت. دعنا نفترض أن ذلك قد حدث أثناء مشاهدتك للتلفاز بإحدى الليالي. تخيل نفسك تشاهد التلفاز. تخيله بشكل حي. الآن ابدأ في توجيه أسئلة بعينها لنفسك عن هذه الليلة - وكلما كانت الأسئلة أكثر تفصيلاً كان ذلك أفضل. إليك أمثلة عن الأسئلة التي قد تطرحها على نفسك: "لماذا كان جهاز التلفاز يعمل؟ ماذا كنت أشاهد؟ هل كنت أفعل شيئاً آخر؟ أين كنت أجلس؟ كيف كانت تبدو الأريكة أو المقعد؟ هل كنت أظهو شيئاً في نفس الوقت؟ هل كنت أتناول شيئاً (أكلة خفيفة)؟ هل كان هناك أية أصوات يمكنني أن أتذكر أنني سمعتها في هذه

الليلة؟ من كان بالحجرة معي أيضاً؟ هل كنا نتحدث عن أى شيء؟ ماذا كنت أفعل في اللحظة السابقة لاكتشافى لمسألة ضياع النظارة؟ ماذا فعلت بعد ذلك؟ ما نوع البريد الذى وصلنى في ذلك اليوم؟

استمر في طرح مثل هذه الأسئلة على نفسك، على أن تكون دقيقاً بقدر الإمكان. لا تنس أن تسأل نفسك عن الألوان والأصوات والروائح وغير ذلك من المشاعر والأحاسيس الأخرى التى ساورتك في هذا الوقت. وضع في ذهنك أن أسئلتك لا تدور حول الشيء الذى تحاول تذكره وإنما حول الملابس والظروف المحيطة باللحظة التى أدركت فيها ضياع هذا الشيء. وهذا هو السبب الذى جعلنى أطلق عليها أسئلة خاصة بالملابس.

بعد تمضية بعض الوقت في طرح أسئلة ملابس الموقف انتقل إلى النوع التالى من الأسئلة: أسئلة المشاعر، فهذا الأمر مهم للغاية: "كيف كان شعورى في هذه الليلة؟ هل كانت حالتى المزاجية مرتفعة؟ هل كانت حالتى المزاجية سيئة؟ هل كنت أحظى بوقت ممتع؟ هل كنت متوتراً؟ لماذا كان يساورنى هذا الشعور؟ هل تأذت مشاعرى في ذلك اليوم لأى سبب؟ هل عانيت من أى ألم جسدى. ألم فى الظهر، صداع؟ هل تشاحنت مع شريك حياتى؟ هل سمعت أخباراً سعيدة؟ أخباراً سيئة؟".

استمر في طرح الأسئلة بصوت عال ودون توقف على مدار خمس إلى عشر دقائق. وفى أثناء طرح هذه الأسئلة على نفسك حاول تخيل المشهد كذلك.

دعنى أشرح لك ما يحدث أثناء عملية طرح الأسئلة. كما قلت في بداية هذا الفصل فإن عقلك هو كمبيوتر ربط. فكل معلومة مرتبطة بمعلومة أخرى. وأنت بحاجة لإيجاد هذا الشيء المرتبط بالشيء الذى تحاول تذكره. وعن طريق طرح كل هذه الأسئلة فإننا نحاول إيجاد ذلك الرابط الخاص. وفى الوقت ذاته نحن نحاول كذلك التخلص من أى ألم عاطفى ربما يقف عائقاً أمام بزوغ المعلومة إلى السطح. أو عملية تقشير البصلة. إننا نحاول عزل وتحييد أية سطوة لألم أو خوف أو غضب أو أى شعور آخر على المعلومة. وبمجرد أن نفعل ذلك تبدأ المعلومة فى التحرر.

وكى تحدد مدة طرح الأسئلة لاحظ وقت بدء شعورك بالملل. والمفارقة أن الشعور بالملل هو علامة جيدة. فشعورك بالملل يعنى أنك لا تركز جيداً على ما تفعله. إن هناك احتمالاً كبيراً أنك ستنتقل من مرحلة التفكير إلى مرحلة البحث الخاصة باللاوعى. لذا حاول الاستمرار إن شعرت بالملل؛ فأنت تزيد من فرصك فى النجاح. وبالرغم من أن الوقت الذى يستغرقه ذلك يختلف من شخص لآخر ومن موقف

لآخر، إلا أنني أوصى بتخصيص خمس عشرة دقيقة في المتوسط. ولإنهاء جلسة الأسئلة فأنت تحتاج أن تعطى نفسك أمرًا لتذكر المعلومة. وكما نأمل - وبعد أن أصبحت جميع البيانات الآن أقرب إلى السطح - فإن أمرًا إيجابيًا من شأنه أن يحرر المعلومة. كن دقيقًا وعامل عقلك كما لو كان تابعًا لك: "يا عقلى، دعنى أتذكر أين نظارتى"، "يا ذاكرتى، دعينى أتذكر بسهولة ودون جهد الآن ماذا فعلت برابطة عنق العمه جوزفين".

ويمجرد أن تصدر هذا الأمر عد إلى مهامك اليومية. حاول أن تتسى ما كنت تفعله لتوك: فالمعلومة تنزع إلى أن تطفو على السطح حينما لا تفكر فيها. وفى بعض الأحيان لا تحتاج سوى جلسة واحدة من طرح الأسئلة، ولكن فى معظم الأحيان يستغرق الأمر بضعة أيام وربما أكثر. ولكن فجأة وأثناء عدم تفكيرك فى الأمر، ربما أثناء قيامك بشيء ما فى عملك أو أثناء قيادتك لسيارتك تتذكر قائلاً لنفسك: "آه، هذا هو المكان الذى وضعت فيه نظارتى!". لقد جنيت ثمار العشر أو الخمس عشرة دقيقة التى أمضيتها فى طرح الأسئلة! ولأنه تمرين عقلى بسيطاً فهو فعال حقاً.

فى إحدى ندواتى اقتربت منى سيدة فى الرواق وشرحت لى ما حدث حينما استخدمت هذه التقنية للعثور على خاتم فقدته. فى وقت ما قبلها بثلاث سنوات انزلق الخاتم من إصبعها دون أن تشعر. ولكن جسدها شعر أنه فقد الخاتم وكانت معرفتها بذلك محفوظة بذاكرتها.

وهى قد أجرت هذه التقنية، التى علمتك إياها لتوى، على مدار عشرة أيام. وبعد ذلك، وكما أخبرتنى هى قائلة: "فى اليوم السابع كنت فى متجر البقالة أسير فى الممر بين المنتجات الورقية. وفجأة تذكرت أن الخاتم انزلق منى أثناء وضعى للمناشف داخل خزانة دورة المياه، التى تحتوى كذلك على المناديل الورقية. فأثناء وضعى للمناشف بالداخل انزلق الخاتم من إصبعى. هرعت إلى المنزل وأخذت المناشف من فوق الرف لأجد الخاتم أمامى!".

إن كل شيء مرتبط بشيء آخر. منذ ثلاث سنوات حينما فتحت هذه المرأة الخزانة لوضع المناشف رأت المناديل الورقية. وقد سجل ذهنها رؤيتها للمناديل الورقية فى حين شعر جسدها بسقوط الخاتم. تلك كانت الرابطة الخاصة. ولكن هذه المعلومة ظلت محبوسة داخل عقلها الباطن وكانت عاجزة عن استرجاعها. وباستخدام تقنيتنا دربت عقلها على إحداث عملية الربط - أثناء عدم تفكيرها

بشكل واع فى الأمر بأحد ممرات متجر البقالة. وذلك مثال رائع على الطريقة التى تعمل بها التقنية لاستعادة البيانات التى بدأ أنها فقدت للأبد. وبالنسبة لى فأنا أشعر بسعادة غامرة حينما أرى مثل هذه النتائج.

دعنى أقص عليك بسرعة قصة نجاح أخرى. هل تذكر السيدة التى لم تستطع العثور على صندوق مجوهراتها بعد عودتها من الرحلة التى استمرت ثلاثة أشهر؟ لقد اتصلت بها وأقمتها بتجربة تقنيتى. وهى قد عثرت عليه! لقد كان بداخل طبق طعام الكلب أسفل الحوض. وما أدى لقمع المعلومة فى هذه الحالة هو موت كلبها، وكان ذلك أثناء سفرها. كان الكلب عجوزاً ومصاباً بالمرض منذ فترة. ولم يهتم أحد بالذهاب به إلى طبيب بيطرى فى ذلك الوقت، كما كانت قد فعلت قبل ذلك. ولكن لأنه مات أثناء سفرها فإن ذلك قد أثار بداخلها مشاعر الندم والحزن. وبالتالي أصبح طبق الكلب عاطفياً ولم تستطع أن تتذكر أين وضعت صندوق مجوهراتها. وبعد استخدام هاتين التقنيتين كانت تنظف المنزل فى أحد الأيام حينما تذكرت فجأة. ففى ذهنها رأت الكلب وطبق الكلب المحتوى على صندوق المجوهرات.

وممارسة هذه التقنية لها ميزة أخرى. فكلما زادت فترة استخدامك لها ومثابرتك عليها بدأت مزيد من المعلومات فى التحرر كذلك. وهذا مفيد للغاية لأنه يساعد على تحفيز خيالك وزيادة فاعلية ذهنك بشكل عام. إن الأمر يشبه تنظيف المنزل بشكل كامل أو صيانة سيارتك. فعندما بدأت فى إجراء أبحاث عن هاتين التقنيتين واستخدامهما وجدت أننى بدأت أتذكر فجأة أشياء لم أحاول تذكرها على مستوى الوعى.

دعنا نراجع هذه التقنية سريعاً. (١) حدد ما تحاول تذكره واكتبه. (٢) بقدر استطاعتك، حاول تحديد اللحظة التى أدركت فيها للمرة الأولى أنك فقدت شيئاً. (٣) حاول أن تمش هذه اللحظة ثانية بطرح أسئلة حول ملابسك المواقف ومشاعرك أنت حينها. افعل ذلك بشكل مفصل ودقيق. تخيل الألوان والروائح والأصوات والأحاسيس الأخرى. حاول أن تتخيل بدقة أين كنت؟ من كان معك؟ عم كنتمما تتحدثان؟ بعد ذلك ركز على مشاعرك لمحاولة التخلص من العوائق العاطفية. عن طريق طرح هذه الأسئلة على نفسك أنت تعيد قص حكاية ما حدث على نفسك. تأكد من أنك تقوم بذلك بصوت عال لمضاعفة الفاعلية. وأخيراً، أعط أمرًا إيجابياً لذاكرتك بتحرير المعلومة.

التقنية الثانية

إن هناك تقنية ثانية، إن استخدمت مع الأولى فإنها تساعدنا على أن تعمل بشكل أكثر فاعلية وأكثر سرعة. وهي يمكن استخدامها وحدها بالرغم من أنني لا أعتقد أنها وحدها تؤدي إلى نفس النتائج المذهلة.

والتقنية الثانية هي تقنية تمزج ما بين التخيل والاسترخاء. وهي مصممة لإحداث انسجام في وظيفتي فصى المخ اليمن والأيسر بحيث يبدأ في الدخول في حالة من إنتاج الموجات المخية التي تعرف باسم حالة ألفا. وانخراط المخ في هذه الحالة يساعد العقل اللاواعي على العمل معك لاسترجاع أية معلومة تحاول تذكرها بسرعة ودون جهد.

وهذه التقنية تعمل كالتالي: استلق على أى سطح مستو مريح وأغلق عينيك. ومن المفيد أن يكون الضوء خافتاً أو أن تطفئه تماماً. وأثناء إغلاق عينيك انظر إلى الأعلى محرّكاً عينيك تجاه جبهتك بأقصى استطاعتك ولكن لا تجهد عينيك. استمر في القيام بذلك أثناء تطبيق التقنية وأبق عينيك مغلقتين.

تخيل نفسك فوق قمة سلم شديد الارتفاع. شاهد نفسك تهبط درجات هذا السلم ببطء، وأثناء قيامك بذلك عدّ تنازلياً من خمسين بصوت عال. وحينما تصل للرقم (١) اقفز من فوق السلم إلى أكثر الأماكن التي يمكنك تخيلها جمالاً وهدوءاً وروعة. بالنسبة لبعض الناس قد يوجد هذا المكان بجوار شجرة. وبالنسبة للبعض الآخر يكون شاطئاً، ولكن يجب أن يكون مكاناً جميلاً وهادئاً - وباعثاً على الاسترخاء. وبمجرد أن تصبح جزءاً من الصورة أعط نفسك أمراً إيجابياً بصوت عال كما فعلت قبل ذلك. أعط أمراً لعقلك - كما فعلت قبل ذلك - أن يتذكر كل المعلومات التي تحتاجها، وقل لنفسك: "يا ذاكرتي أعيدى إلي، بسهولة ودون جهد، كل المعلومات التي أريدها". وهذا سوف ينقلك إلى حالة الطيار الآلى، التي يبدأ فيها عقلك اللاواعي في العمل من أجلك.

وإن كنت تجرى هذه التقنية مع التقنية الأولى فابدأ في تنفيذها بعد أن تكون قد طرحت على نفسك أسئلة الشعور وأسئلة ملابسات الموقف. وهذا من شأنه أن يغمرك بأكثر قدر ممكن من الاسترخاء أثناء إعطائك أمراً لعقلك بتحرير أية معلومة تبحث عنها.

وكما ذكرت في الفصل الأول من هذا الكتاب فأنا أحب تلقي خطابات القراء التي يخبرونني فيها عن النتائج التي استطاعوا التوصل إليها بعد دراسة الذاكرة الهائلة.

كما أحب أيضًا حضور برامج البث المباشر بالتلفاز أو الراديو أو لقاء الناس بشكل شخصي – حينما يتصل الآخرون بي أو يأتونني ليخبروني بما يروقههم وما لا يروقههم بالبرنامج. إن العقل والذاكرة هما أكثر الموضوعات تشويقًا، وأنا أسعد دومًا بأية أفكار أو انتقادات أو استجابات جديدة. الآن بعد أن أنهيت برنامج الذاكرة الهائلة أود أن أقول لك: "لا تتردد في مراسلتي – دعني أعرف ما أعجبك بالكتاب، أخبرني كيف ساعدك". راجع العنوان ورقم الهاتف المدونين في آخر الجزء الخاص بمرشد الأسماء.

إن التقنيات التي علمتك إياها عالمية، وبمقدورك تطبيقها على أى مجال وعلى أى موقف. وأنا أتمنى أن تكون الأمثلة التي ضربتها لك قد ألهمتك للتفكير فى طرق أخرى لاستخدام ذاكرتك المدربة حديثًا. كن مبتكرًا وعمليًا فى الوقت ذاته. والأهم من كل ذلك أن تحظى بالمتعة!

ملخص الفصل الثامن والعشرين

التخلص من العادات السيئة

١. ابتكر صورًا حية لنفسك وأنت منخرط فى العادة التي تحاول التخلص منها.
٢. قم بتضمين مشاعر سلبية بهذه الصور – أكبر قدر ممكن من المشاعر السلبية.
٣. اربط الصور تسلسليًا معًا، مستخدمًا حركة غير منطقية مبالغًا فيها.
٤. ابتكر صورًا تتخللها مشاعر إيجابية ترى فيها نفسك أثناء عدم انخراطك فى العادة.
٥. اربط الصور تسلسليًا معًا، مستخدمًا حركة غير منطقية مبالغًا فيها.
٦. قم بتشغيل المشهدين فى عقلك على مدار عشر إلى خمس عشرة دقيقة يوميًا طوال الفترة التي تحتاجها.

استرجاع معلومات قديمة

التقنية الأولى

١. حدد على وجه الدقة ما تريد تذكره واكتبه.
٢. بقدر استطاعتك، حاول تحديد اللحظة التي أدركت فيها للمرة الأولى أن شيئاً ضاع منك.
٣. حاول أن تعيش هذه اللحظة مرة أخرى بأن تطرح على نفسك أسئلة خاصة بالمشاعر وبملاسات الموقف.

التقنية الثانية

١. استلق على سطح مستو.
٢. أغلق عينيك.
٣. بينما عيناك مغلقتان انظر للأعلى بحيث تحرك عينيك بأقصى استطاعتك ناحية جبهتك.
٤. تخيل نفسك تهبط سُلماً.
٥. عدّ بصوت عالٍ، تنازلياً، من ٥٠ إلى ١.
٦. تخيل نفسك تقفز من فوق السلم إلى أكثر الأماكن هدوءاً وجمالاً وروعة.
٧. أعط أمراً، بصوت عالٍ، لمقلك بأن يتذكر المعلومة التي تحاول استرجاعها.

مرشد الأسماء

هذه هي قائمة الصور المقترحة والكلمات المصورة لكل أسماء وألقاب الرجال والنساء باللغة الإنجليزية.

| أسماء الذكور | أسماء الإناث |
|---|--|
| Alec - almanac أليك - موسوعة | Aaron - air gun آرون - مسدس هوائي |
| Alex - alchemist ألكس - كيميائي | Abe - ape إيب - قرد |
| Alexander - a leg sander ألكساندر - منعم السطح الخشب والقدم | Abel - able Abe (Abraham Lincoln) إيبيل - قادر (إبراهيم لينكولن) |
| Alphonse - a pine hose ألفونس - خرطوم من الصنوبر | Abner- apple with fur on it أبنر - تفاحة لها فراء |
| Alf - an elf ألف - جني | Abram - ape ramming a camera أبرام - قرد يضرب كاميرا |
| Alfred - a red elf ألفريد - جني أحمر | Adam - a dam آدم - سد |
| Alger - algae الجير - طحالب | Adolf - a dolphin أدولف - دولفين |
| Alistair - ailing stairs أليستير - سلم مكسور | Adrian - a dream أدريان - حلم |
| Alonzo - a long zoo ألونزو - حديقة حيوان طويلة | Al - allergy آل - حساسية |
| Alvin - ailing vintage ألفين - مشروبات فاسدة | Alan - A lion آلان - أسد |
| Ambrose - amber rose أمبروس - سفاح | Ablert - Albatross ألبيرت - طائر القادوس |
| | Aldous - adulterer |

| | |
|--|---|
| Ashley — ashes and leaves | أمبروز - زهرة من المنبر |
| أشلى . رماد وأوراق شجر | Amos — American moss |
| Aubrey — a brown key | أموس . عثة أمريكية |
| أوبرى . مفتاح بنى | Anatole — lowr anatomy (use your imagination) |
| August — a gust (of wind) | أناتول . تشريح سفلى (استخدم خيالك) |
| أوجست . هب الريح | Andrew_ants shoe(s) |
| Augustine- august stein (brown leaves on it) | أندرو . حذاء النملة |
| أوجستين . كوب كبير مزين بورق شجر بنى | Andy — android feet |
| Austin — August tin (brown tin) | أندى . قدم الإنسان الآلى |
| أوجستين . علبة معدنية كبيرة (بنية) | Angelo — angel eating Jell-O, angel cow |
| Axel — axle محور المجلة | أنجلو - ملاك يأكل الجيلي ، ملاك وبقرة |
| Baldwin — bald twin توأم بولدوين | Angus — angry bus |
| أصلع | أنجس . حافلة غاضبة |
| Barnaby - barn of bees مخزن بارنبي | Anlos — ant lost نملة مفقودة |
| نحل | Anselm — ant psalm أنسيلم . ترنيمة نملة |
| Barney - barn on knee, bar on knee بارنى . مخزن على الركبة ، حانة على الركبة | Anthony — ants in a tree |
| Barrett — a baretta gun | أنطونى . نمل على الشجرة |
| باريت . بندقية ضخمة | Archibald — arched bald (head) |
| Barry-berry, bury بارى . توت ، يدفن | أرشيبالد . صلعة مقوسة |
| Bart-barn مخزن بارت | Archie — arched feet |
| Bartholomew-barn on a pew بارثولوميو . مخزن على مقعد خشبي | أرشى . قدم مقوسة |
| Barton-bar weighing a ton | Armand_ almond آرماند . لوز |
| بارتون . حانة تزن طنناً | Arnold — arm hold أرنولد . عقد ذراعيه |
| Benedict-bean duct (duct that carries beans) | Art - artist, artwork |
| بينيدكت . هول عبر أنبوب | آرت . فنان ، عمل فنى |
| Ben-bench بين . مقعد خشبي | Arthur — author آرثر . مؤلف |
| Benny-bench feet بينى . أقدام كبيرة | Artie — artist wearing a tie |
| Benjamin-bent pajama | آرتى . فنان يرتدى رابطة عنق |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| Brock-brick | بروك . قالب طوب | بنجامين . بيجاما مطوية |
| Broderick-broad crook | برودريك . نصاب محترف | Bennett-bend a net |
| Bruce-bruise | بروس . كدمة | بينيت . شبكة مطوية |
| Bud-rosebud, Budweiser beer | باد . برعم | Bentley-Rolls-Royce, Bentley, bend a knee |
| Buddy-bee on a rosebud | بادى . نحلة على برعم | بنتلئ . ركبة مثنية |
| Burt-bad burn, burnt steak | بيرت . محروق . لحم محروق | Bernard-Saint Bernard, barnyard |
| Burton-bird of tin | بيرتون . طائر من الصفيح | برنارد . ساحة المخزن ، كلب سان برنارد |
| Byron-brine | بايرون . محلول ملحي | Bernie-burn a knee |
| Caesar-Julius Caesar's seal | سيزر . ختم يوليوس قيصر | بيرنى . ركبة محروقة |
| Calvin-cave in, Calvin Klein jeans | كالفين . كهف . ملابس جينز ماركة كالفين كلاين | Bert-bird |
| Cameron-Camera | كاميرون . كاميرا | بيرت . طائر |
| Carl — curl | كارل . يجعد | Bertram-bird and ram |
| Carlos- car nose, car on the loose | كارلوس . سيارة طائشة وحافة السيارة الأمامية | بيرترام . طائر وكبش |
| Carroll- Christmas carol, rolling | كارول . أنشودة الأعياد | Bertrand-bird ran |
| Carter- car in a tree, charter boat | كارتر . سيارة فى شجرة . قارب مُرْخَص | بيرتراند . طائر يجرئ |
| Cary-carry | كارى . يعمل | Bill-duck's bill, dollar bill |
| Caspar-cast a (fishing) line | كاسبر . يلقي بصنارة | بيل . عملة ورقية . منقار البط |
| Cecil-seal | سيسيل . ختم | Billy-billy goat |
| Cedric-seed on a brick | سيدريك . بذرة على قريمة | بيلئ . العنزة الصغيرة |
| Chad-chat (verb or noun) | تشاد . ثرثرة | Bob-bobbing for apples, bobcat, bobsled |
| | | بوب . زلاجة . قط جبلى . تساقط التفاح من الشجر |
| | | Bobby-bobby pin |
| | | بوى . دبوس الشعر |
| | | Boris-bore us |
| | | بوريس . ممل |
| | | Boyd-boy doll |
| | | بويد . دمية على شكل ولد |
| | | Brad-bread |
| | | براد . خبز |
| | | Bradford-bread in a Ford |
| | | برادفورد . خبز فى سيارة فورد |
| | | Bradley-bread with leaves |
| | | برادلى . خبز وأوراق شجر |
| | | Brandon-branding |
| | | براندون . الكئ بالنار |
| | | Brian-brine |
| | | براين . محلول ملحي |

Clifton-cliff that weighs a ton

كليفتون . منحدر يزن طناً

Clint-canned lint

كلينت . قماش مُعلَب

Clinton-ton a lint

كلينتون . طن من القماش

Clive-clove

كليف . قرنفل

Clyde-Clydesdale horse, collide

كلايد حصان قوى . تصادم

مع حصان

Cole-coal

كول . فحم

Colin-coal falling in

كولين . تساقط الفحم

Conrad-con(vict) rat

كونراد . فأر سجين

Corey-core, coral

كوري . لب . شعاب مرجانية

Cornel-corn elk

كورنيل . آيل وذرة

Cornelius-corn ears

كورنيليوس . أكواز الذرة

Craig-crack

كرايغ . شرخ

Curtis-curfew, current list (things

to do) كورتيس . حظر تجول . قائمة بالمهام

Cyris-cereal

سيريس . رقائق الحبوب

Cyrus-siren on a (jack)ass

سيروس . جنية فوق حمار

Damon-demon

ديمون . شيطان

Dan-den, dam

دان . جُحر سد

Daniel-den with a bell in it

دانيال . جُحر به جرس

Danny-den on a knee

داني . جُحر على الركبة

Darren-dagger, dart (hitting a

wren)

Charles-charcoal

تشارلز . فحم
Charlie-Charlie the Tuna, charcoal
lighter

تشارلي سمكة التونا تشارلي . ولاعة بالفحم

Charlton-charcoal by the ton

شارلتون . طن من الفحم

Chester-chest of drawers, jester

شيستر . مهرج . خزانة ملابس

Chet-jet chest

تشيت . صدر

Chris- kiss, Christ

كريس

Christian-kiss tin,

كريستيان . قبلة على الصفيح ،

Christopher-kiss a fur

كريستوفر . قبلة على الفرو

Chuck-ground chuck (hamburger)

تشاك . همبورجر مطحون

Clarence-clarinet dance

كلارنس . رقصة الكلارنت

Clark-clock, Clark Kent, Clark bar
(candy)

كلارك . ساعة ، كلارك كنت (سوبرمان)
حلوى "كلاك"

Claude-cloud, clawed

كلود . سحابة . مخالب

Clayton-clay that weighs a ton

كلايتون . طن من الصلصال

Clem-clam

كليم . محار

Clement-cement

كليمنت . أسمنت

Cliff-cliff

منحدر

Clifford-cliff with a Ford going
over it

كليفلورد . سيارة فورد على المنحدر

دوجلاس . يحضر فى الزجاج
Drew-drew, brew
درو . يرسم ، يلقى
Duane-dug a vein, dug a vane
دوان . يحضر ويريد ، يصنع حافة سهم
Dudley-deadly, dead leaves
دادلى . مُهلك ، أوراق شجر ذابلة
Duke-duke, duck بطء ، دوق ، ديوك
Duncan-dunking, Dunkin'
Donuts
دانكن . غمس فى سائل ، كمكة دانكن المحلاة
Dustin-dusting
داستين . نشارة خشب
Dwight-dead weight, Dwight Eisenhower
دوايت . أعباء زائدة الاسم الأول لأيزنهاور
رئيس أمريكا السابق ،
Earl-earl (feudal), elephant with a
curled tusk
إيرل . الأمير الإقطاعى . فيل له ناب أعوج
Ebenezer-EbenezerScrooge, sneezer
إيبينزير الاسم الأول لشخصية العم دهب
فى كارتون ديزنى . عاطس
Ed-Mister Ed, Eden إيد . عدن
Eddie-eddy (back current in a river)
إيدى . دوامة
Edgar-headgear, Ed's car
إدجار . قبعة ، سيارة "إيد"
Edmund-eddy mound (many eddies)
إدموند . دوامات
Edward-head ward, toward Eden
إدوارد . عنبر كبير فى مستشفى ، إلى جنة عدن

دارين . سهم على الطائر
Darryl-rolling dart
داريل . سهم طائر
Dave-dive, divine cave
ديف . يغطس . كهف
David-dive, divot
ديفيد . يغطس ، كتلة صغيرة من الأرض العشبية
Davy— Davy Crockett, day to see
ديفى . . ديفى كروكيت ، يوم مميز
Dean-dean (of school)
دين . عميد جامعة
Dennis-dentist دنيس . طبيب أسنان
Derek-derelict (noun), derrick (large
crane)
ديريك . سفينة منبوزة ، آلة رافعة
Dexter-deck stir
دكستر . تقلب على سطح المركب
Dick-deck مجموعة أوراق اللعب
Dirk-dark, dirt وقذر ، مظلم
Dom-domino دوم . دومينو
Dominick-dominoes
دومنيك . دومينو
Don-Mafia don, down (goose down)
دون . زعيم المافيا . زغب طيور الإوز
Donald-Donald Duck, dawn
دونالد . البطة دونالد ، فجر
Donny-geese down
دونى . زغب طيور الإوز
Dorian-door ant
دوريان . نملة على الباب
Doug-dug دوج . يحضر
Douglas-dug a glass

Errol-Errol Flynn, ear roll (rolling ears) إيرول - "إيرول فلين"، بكرة للأذن (ears)
 Erwin-ear and wind, ear blowing in the wind إيروين - رياح وأذن، رياح تهب في الأذن
 Ethan-eat ham, eating, Ethan Allen (furniture) إيثان - أكل اللحم، "إيثان آلن" (مصمم أثان)
 Eugene-ewe in jeans يوجين - حمل يرتدى جينز
 Evan-evening in a van إيفان - أمسية داخل سيارة كبيرة
 Everett-evergreen tree إيفريت - شجرة دائمة الخضرة
 Felix-feel an X, feel eggs فيليكس - الإحساس بالفشل، تحسس البيض
 Ferdinand-fur in hand فيرديناند - فراء في اليد
 Fletcher-fetcher, fetch her فلتشر - إحضار - أحضرها
 Floyd-flood فلويد - فيضان
 Foster-fester (festering wound) فوستر - جرح ملوث
 Fran — frown فران - يعبس
 Francis-Francis the Mule, fan kiss فرانسيس - شخصية فرانسيس الكرتونية، قبلة المحبب
 Frank-frankfurter فرانك - فرانكفوتر (نقانق)
 Franklin-Benjamin Franklin, frankfurter standing in line فرانكلين - بنيامين فرانكلين، صف من

Edwin-head wind, Eden wind إدوين - رياح ناطحة، نسائم عدن
 Egbert-egg and bird إيجبرت - بيضة وطائر
 Elbert-elk with a bird إلبرت - آيل وطائر
 Eli-eel eye إيلي - عيون ثعبان البحر
 Elias-eel highest, eel heist إيلياس - أكبر ثعبان بحر، سرقة ثعبان البحر
 Ellery-celery, electric eel إيليري - كرفس - ثعبان بحر كهربائي
 Elliot-eel yacht إليوت - يخت ثعبان البحر
 Ellis-eel ass إيليس - مؤخرة ثعبان البحر
 Elmer-Elmer Fudd, elk with a mermaid إيلمر - "إيلمر فاد"، آيل وعروس البحر
 Emanuel-easy manual (noun) إيماويل - كتيب سهل
 Emery-emery board إيميري - لوح التلميع
 Emmet-enemy إيميت - عدو
 Emil-electric mill إيميل - مطاحونة كهربائية
 Enoch-eunuch إينوك - أخنوخ
 Erasmus-erase most (of it), earmuffs إيرازموس - حذف الكثير، كيمة الأذن
 Eric-earache إيريك - ألم في الأذن
 Ernest - at nest (birds in your ear) إيرنست - عش طيور في الأذن
 Ernie-ear and knee إيرني - أذن وركبة

| | |
|---|--------------------------------------|
| Gifford-give a Ford | الفرانكفورتر |
| جيفورد . يعطى سيارة فورد | Franny-frown with knee in it, |
| Gil-fish gill | cut - off hot dog with knee |
| جيل . خياشيم السمك | فرانى . وجه عابس على ركبة ، هوت دوج |
| Gilbert-gills on a bird | يشبه الركبة |
| جيلبرت . طائر له خياشيم | Fred-frayed. fried |
| Glenn-glen (meadow) مرج | فريد - مشرشرة ، مقلى |
| Godfrey-Good free | Freddy-fried, frayed |
| جودفري . أطايب مجانية | فريدى . مقلى ، مشرشر |
| Godwin-Good wind | Frederick-fried or frayed feet |
| جودوين . رياح طيبة | فريدريك ، أقدام مشرشرة أو مقلية |
| Gordie-gourd of a tree | Fritz-Fritz the Cat, freeze |
| جوردى . ثمرة يقطين على الشجرة | فريتز . القط "فريتز" يتجمد |
| Gordon-gourd that weighs a ton | Gabriel-grab a reel |
| جوردون . يقطينة تزن طناً | جابريل . أمسك البكرة |
| Graham-graham crackers | Garrett-glare at a net |
| جراهام . اسم ماركة مقرمشات | جاريت . يحدق فى الشبكة |
| Grant-granite, Ulysses S. Grant | Gary-gear free (no gears) |
| جرانت . جرانيت . "يوليسيس . إس . جرانت" | جارى . بلا تروس |
| Greg-gray keg جريج . مشبك رمادى | Gaston-gas by the ton |
| Gregory-gray gory (gray blood). | جاستون . طن من الغاز |
| gray glory | Gavin-judge's gavel, gravel |
| جريجورى . دماء رمادية ، نصر قديم | جافين - عصا القاضى ، حصباء |
| Griff-graph جريف . رسم بيانى | Gaylord-a gay lord لورد مرح |
| Griffin-grip a fin, graph of a fin | Gene-blue jeans جين - سروال جينز |
| جريفن . قبض على الزعانف ، رسم بيانى | Geoffrey-chef who is free. chef in a |
| للزعانف | جيفرى . طاه حر ، طاه فى الشجرة tree |
| Grover-lion roaring in a grove | George-gorge جورج . بيتلع |
| جروفر . أسد يزار فى بستان | Gerald-jeer that is old |
| Gunther-gunner, a gun store | جيرالد . مزحة قديمة |
| جانتر . صياد ، متجر سلاح | Gideon-guiding beacon |
| Gus-gas, gust (of wind) | جيدون . فئار مرشد |

| | | |
|--|---|--|
| Homer-home | هومر . منزل | جاس . غاز، هبة ربح |
| Horace-horse | هوراس . حصان | Gustave-gas stove, gas cove |
| Horatio-horse at you | هوراثيو . حصان يقفز عليك | جوستاف . موقد غاز، غب من الغاز |
| Howard-hoe forward | هاوارد . حرث الأرض | Guy-guide (noun) |
| Howie-hoeing to plant beet, hoe one's feet | هوي . حرث الأرض لزراعة البنجر . حفر في قدمه | جاي . مرشد |
| Hoyt-hoist | هويت . يرفع العلم | Hadley-head on knee |
| Hubert-huge bird | هوبرت . طائر ضخم | هادلي . رأس على ركبة |
| Hugh-huge heart | هيو . قلب كبير | Hal-hall, hail |
| Hugo-huge glow | هوجو . وهج شديد | هول . قاعة، تحية |
| Humphrey-hump a tree | هامفري . سنام على شجرة | Hank-handkerchief |
| Hyman-high man | هايمان . رجل رفيع المقام | Hans-hands, hens |
| Ian-ion, Ian Fleming | آيان . آيان فليمنج (مؤلف سلسلة جيمس بوند) | هانز . اليدين، دواجن |
| Ichabod-ink on a bud | إيشابود . حبر على البرعم | Harlan-hollering, Harley (motor-cycle) on land |
| Ignace-ignore taste | إيجنيس . تجاهل المذاق | هارلان . يصيح، دراجة هارلي البخارية |
| Ignatius-ignore nauseousness | إجناطيوس . تجاهل الغثيان | Harold-hair that is old |
| Igor-ignore, eye gore | إيجور . تجاهل ، عين دموية | هارولد . شعر أشيب |
| Ingram-ink gram | إنجرام . جرام من الحبر | Harry-hair |
| | | هارفي . نحت في الحجر (carving in stone) |
| | | Hector-heckler, hick store |
| | | هكتور . وقع، مخزن جيس |
| | | Henry-candy bar, a hen with a ray gun |
| | | هنري . نوع من الحلوى، دجاجة بمسدس أشعة |
| | | Herb-herb |
| | | هيرب . أعشاب |
| | | Herbert-herb and bird |
| | | هيربرت . أعشاب و طائر |
| | | Herman-her man, Hercules |
| | | هيرمان . رجل الفتاة . هرقل |
| | | Hiram-hire a man |
| | | هيرام . يستأجر رجل |
| | | Hobart-hobo bird, hobnobbing with art |
| | | هوبارت . طائر الهويو ضجة |

Jason-j'ay(bird) in the sun

جيسون . طائرة القيق يحلق تحت الشمس

Jasper-exasperated with a jar (it won't open)

جاسبر . غاضب من عدم فتح البرطمان

Jay-jay(bird), jail

جاي . طائر القيق . سجن

Jed-jester جيد . مهرج

Jeff-jiffy, falling jet

جيف . سريع . طائرة تهوى

Jeffrey-jet in a tree

جيفري . طائرة نفاثة فى الشجرة

Jeremiah-jet mired

جيرميا . طائرة نفاثة تسقط فى الطين

Jeremy-fleeing jet, my jet

جيرمى . نفاثة هاربة

Jerome-roaming jet, jet room

(where jets are kept)

جيروم . نفاثة متجولة . حظيرة الطائرات
النفاثة

Jerry-jar a cherry (off a bush)

جيرى . قطف الكرز (من أغصانه)

Jess-jazz جيس . موسيقى الجاز

Jesse-jazzy jet (wings jagged)

جيسى . طائرة نفاثة بأجنحة محززة

Jim-gym, jungle gym

جيم . صالة الألعاب الرياضية فى الغابة

Jimmy-my gym, jimmy a door

جيمى . صالتي للألعاب الرياضية

Joe-sloppy joe, G.I. Joe

جو . شطيرة جو . شخصية جى أى جو الكرتونية

Joel-jewel, jowl فوك . مجوهرات .

Ira-Iran, IRA (retirement)

إيرا . إيران ، حساب التقاعد

Irv-irate nerve إيرف . العصب

Irving-ivy nerves

إيرفينج . أعصاب تشبه اللبلاب

Irwin-irked wind

إروين . رياح شديدة

Isaac-eye sack, eye sick

إسحاق . عيون منتفخة ، عيون مُتعبة

Isadore-eyes on a door

إيزادور . عيون على الباب

Ivan-eye on a van

إيفان . عيون على السيارة

Ivor- eye and oar, ivy and oar

إيفور . عين ومجداف

Izzy-iffy tizzy? إيزى . سهل

Jack-car jack, jack-in-the-box, jumping jack

جاك . رافعة السيارة ، عفرية العلبة . كرة
نطاطة

Jacob-Jacob's ladder, jack up

جيكوب . سلم يمشى . يرفع

Jake-jock who is fake جيك . مزيف

James-jams جيمس . مربى

Jamie-jam on your knee

جامى . مربى على ركبتك

Jared-red jar, broken jagged glass jar

جاريد . برطمان أحمر ، برطمان زجاجى
مكسور مشرشر

Jarvis-jar fizz, jar whiz

جارفيس . إبريق الرغوة . اهتزاز

Justin-a justice, gust of wind
جوستين . قاضى، هبوب الرياح
Keith-key, key in teeth, teeth
كيث . مفتاح ، مفتاح فى أسنان، أسنان
Ken-can علبه . كين
Kenneth-can on a net
كينيث . علبه فى شبكة
Kent-canned, tent with big K
K كينت . شئء مقلب، خيمة فوقها حرف
Kevin-cave in, heaven
كيفن . مجوف . سماء
Kimball - can of balls, can on a ball
كيمبول . علبه بها كرة، علبه كرات
King-king ملك . كينج
Kirk-kick a bird
كيرك . ركلة للطائر
Kyle-baby crying for a ball
كايل . طفل يبكى للحصول على كرة
Laird - layered, lard
ليرد . طبقات . دهون
Lance-lance, lands
لانيس . رمح . أراضي
Lancelot-Sir Lancelot, lance a cot
لانسلوت . "السير لانسلوت، رمح على سرير
Larry-lariat عقال . لارى
Lawrence-law for ants, law of France
لورنس . قانون للنمل، قانون فرنسا
Lee-Lee jeans, Robert E. Lee
لى . جينز من ماركة "لى". "روبرت إى لى"
Lem-lamb حَمَل . ليم
Len-lend, lens (eye or camera)
لين . عدسة

Joey-eating a sloppy joe
جوى . من يرتاد مطعم جو
John-john (toilet) مرحاض
Johnny-toilet on a knee
جونى . مرحاض على ركبة
Jonah-man saying «ah» while
using the john (relief)
جوناه . رجل يتأوه من الراحة
Jonas-using the john with one's ass
جوناس . رجل جالس فى مرحاض
Jonathan-john (toilet) that is thin
جوناثان . مرحاض رفيع
Jordan-jaw of tin
جوردان . فك من الصفيح
Jose-hose جوز . خرطوم
Joseph-syphoning a sloppy joe through
a hose
جوزيف . رش الشطائر بواسطة خرطوم
Joshua-job for department of water
and power
جوشوا . عمل فى وزارة الري
Juan-wand خوان . عصا
Jud-jug جاد . إبريق
Judson-jug in the sun
جاد . إبريق فى الشمس
Jules-jewels جولز . مجوهرات
Julian - julienne chef salad, jewel and
ant جوليان . سَلَطَة جوليان، مجوهرات ونملة
Julio-jewel that's low
جوليو . مجوهرات رخيصة
Julius-jewel on an ass
جوليوس . مجوهرات فوق حمار

لويل . بئر منخفضة
 Lucas-low kiss, look kiss
 لوكاس . قبلة منخفضة، قبلة بالنظر
 Lucian-loose shin
 لوشيان . قصبية الرجل المكسورة
 Ludwig-load wig, lug and wig
 لودويج . شعر مستعار كثيف، عروة وشعر
 مستعار
 Luke — lukewarm water, look, Cool
 Hand Luke
 لوك . ماء دافئ، نظرة، "لوك" ذو الأيدي
 الباردة
 Luther-Lex Luther, loose floor
 لوثر . "ليكس لوثر" أرضية مكسورة
 Lyle-lily on a tile
 لايل . زنبق على البلاط
 Lynn-linament, line
 لين . تخطيط، خط
 Mac-Mack truck, Big Mac (hamburger)
 ماك . شاحنة من طراز "ماك"، شطيرة
 بيع ماك من الهمبرجر
 Mal-mail بريدا
 Malcolm-mail come, mail comb
 مالكولم . مجيء البريد
 Manny-man with big feet
 ماني . رجل له قدم كبيرة
 Marcus-mark (jack)ass
 ماركوس . علامة على حمار
 Mario-mark an Oreo cookie
 ماريو . علامة على كعك أريو
 Mark-marker, marking pen
 مارك . قلم تحديد وإظهار

Lenny - lend a knee, lens on a knee
 ليني . استعار ركبة، عدسة على الركبة
 Leo-lion ليو . أسد
 Leon-lean on ليون . ينحني على
 Leonard-lean hard, a lean yard
 ليونارد . ينحني بشدة، مساحة ضيقة
 Leroy-leaves toll, leaves on a toy
 ليرويه . صوت أوراق الشجر، أوراق شجر
 على لعبة
 Les-less ليس . أقل
 Leslie-less leaves
 ليزلي . أوراق شجر أقل
 Lester — less tear لستر . دموع أقل
 Linus-Linus (and Lucy), blanket,
 lined paper لينوس . ورق مسطر، مرتبة.
 Lionel — Lionel train, lion lying on
 a field في أسد في
 ليونيل . قطار ليونيل، أسد في
 حقل
 Lloyd — Lloyd's of London, light
 turned on by a boy
 لويد . متجر "لويدز" في لندن، طفل يضيء
 النور
 Lon-Lone Ranger
 لون . الحارس الوحيد
 Lonney-low knee, Lone Ranger on
 his knee
 لوني . ركبة منخفضة، الحارس الوحيد الرائع
 Lou-low blue (color)
 لو . لون أزرق غامق
 Louis — louvers, loose goose
 لويس . اللوفر، إوزة شاردة
 Lowell-low well, low L

(horse) yard

ماينارد . الحديقة الرئيسية ، ساحة الفرس

Mel-melt, melon ميل - يذوب ، بطيخة

Melvin-melt, melon, melt van, melon van

ميلفين . يذوب ، بطيخة ، شاحنة تذوب .
شاحنة تشبه البطيخة

Meredith-mare in a ditch

ميريديث . مهر فى الخندق

Merv-make love, marvel, mercury

Mervin-morbid van ميرف ، يفازل ، يتمجب
ميرفين . سيارة قاتلة

Michael-microphone

مايكل . ميكروفون

Mickey-Mickey Mouse

ميكى . ميكى ماوس

Mike-microphone

مايك . ميكروفون

Miles-miles مايلز . أميال

Milton-melt a ton ميلتون . يذيب طنناً

Mitch-match, mulch, mitt

ميتش . مباراة ، جرثومة ، قماز طويل

Mitchell-mitt shell غلاف القماز

Monroe-man row (a boat)

مونرو . رجل يجدف (فى قارب)

Montague-man playing tag

مونتاجيو . رجل يلعب ببطاقة

Montgomery-mound of gum in

your hair

مونتجومرى . جبل علكة على شعرك

Monty-Mountie (Canadian po-

lice), mound of tea

Marshall-marshal (sheriff), mark
a shell

مارشال . مأمور ، علامة على محارة

Martin-Martian (man from Mars)

مارتن . مريخى

Marty-mar tea, mark tea

مارتى . إفساد الشاى ، علامة بالشاى

Marv — mar or mark on a vampire

مارف . خدش أو صنع علامة على مصاص
الدماء

Marvin-mar or mark a vintage

(liquor)

مارفين . إفساد أو وضع علامة على زجاجة
شراب

Mason-mason, mason jar, my son

ميسون . ماسونى ، بناء بالحجرة ، ولدى

Matt-doormat مات . دواسة

Matthew-mat and ewe, mat pew

ماتيو . دواسة ومقعد خشبى ، دواسة ونعجة

Maurice-more rice, more ice

موريس . المزيد من الأرز والثلج

Maury-moray eel, more leeway,

more keys, more feet

مورى . ثعبان بحر مفترس ، فسحة كبيرة ،

المزيد من المفاتيح ، المزيد من الأقدام

Max-mix, maximum

ماكس . يمزج ، أقصى حد

Maximilian-makes a million

ماكسيميليان . من يربح المليون

Maxwell-mix in a well

ماكسويل . يمتزج فى بئر

Maynard-main yard, mane

| | |
|--|---------------------------------------|
| نيكولاس-نيكل وحمار | مونتي . مسمى رجال الشرطة فى كندا. |
| Nick-nickel, neck رقبه النيكل, نيك | جيل من الشاي |
| Noah-Noah's ark, no air | Morgan-morgue can, mortgage in a can |
| نوح - سفينة نوح, لا هواء | مورجان - مشرحة فى علبه, رهن على علبه |
| Noel-Christmas, Noel | Morris-more rice, Morris the Cat |
| نويل - هديه بابا نويل | موريس - المزيد من الأرز, القط موريس |
| Norbert-north bird, sherbet | Mortimer-morgue timer |
| نوربرت - طائر شمالي, شراب حلو | مرتيمر - ميقاتى المشرحة |
| Norman-Norseman, horseman | Morton-morgue tin |
| نورمان - نرويجى فارس | مورتون - صفيحة فى المشرحة |
| Norton-north ton, north tin | Moses-Moses موسى |
| نورتون - طن فى الشمال, صحيفة فى الشمال | Murray-more ray |
| Ogden-otter's den | موراى - المزيد من الأشعة |
| أوجدن - جحر الثعلب المائى | Nat-gnat نات - حشرة |
| Olaf-laughing otter | Nathan-gnat in your hand |
| أولاف - ثعلب مائى ضاحك | ناثان - حشرة فى يدك |
| Oliver-olive أوليفر - زيتون | Nathaniel-gnat tanning and yelling |
| Orson-oar in the sun | ناثيال - حشرة تصبغ وتصيح |
| أورسون - مجداف شمسى | Ned-kneeling in front of a bed |
| Oscar-orange car, (jack)ass car, | نيد - ينحنى أمام الفراش |
| Academy award | Neil-kneel نيل - ينحنى |
| أوسكار - سيارة برتقالية, سيارة يجرها | Nelson-kneel in the sun |
| حمار, جائزة الأوسكار | نيلسون - ينحنى فى الشمس |
| Oswald-(jack)ass, old wall | Nero-knee row, hero with a big N |
| أوزوالد - حمار, حائط قديم | نيرو - صف من الركب, بطل يرتدى قميصًا |
| Otto-auto, a toe | عليه حرف "N" |
| أوتو - سيارة, إصبع قدم | Newton-Fig Newton, newtons |
| Owen-win an otter | (measurement), Isaac Newton |
| أوين - يكسب ثعلبًا مائيًا | نيوتن - "فيج نيوتن", نيوتونات (قياس). |
| Pat-pat of butter, lily pad | "إسحق نيوتن" |
| بات - قطعة زبد, وريقة زنبق | Nicholas-nickel and (jack)ass |
| Patrick-pat of butter on a brick | |

كوينتن - معادل المدن
 Quincy-wind and sea, quotient of
 the sea (part of the sea)
 كوينس - الرياح والبحر، جزء من البحر
 Ralph-raft
 رالف . طوف
 Randall-ram and doll
 راندال . كبش ودمية
 Randolph-ram and dolphin
 راندولف . كبش ودولفين
 Randy-ram and tea, ram and a big D
 راندى . كبش وشاي، كبش يمك حرف "D"
 Raphael-raft fill, raft fall
 رافائيل . امتلاً الطوف، وقوع الطوف
 Ray-ray of light, ray fish
 راي . شعاع من النور، سمك المروحة
 Raymond-ray and mound, ray and
 man
 ريموند . شعاع على الجبل، شعاع ورجل
 Reggie-red G, regiment (army)
 ريجي . حرف "G" أحمر، فيلق الجيش
 Reginald-red gold, red wall
 ريجينولد . ذهب أحمر، حائط أحمر
 Reuben-Reuben (sandwich)
 روبن . طائر أبو الحناء
 Rex-wrecks, racks
 ركس . حطام
 Reynolds-wren old, Reynold's Wrap
 رينولدز . طائر عجوز، ورق التغليف
 Rich-lots of money, sugar bowl,
 Ritz cracker
 ريتش . ثرى، وعاء من السكر، الحلوى
 الصلبة

باتريك . قطعة زبد على قالب طوب
 Paul-pole
 بول . عمود
 Pedro-paid row
 بيدرو . صف مدفوع
 Percival-purse fall
 بيرسيفال . وقوع المحفظة
 Percy-purse with a big C, purse sea
 بيرسى . محفظة مرسوم عليها حرف "C"،
 بحر من المحافظ
 Perry-pear with a big E, Perrier
 (water)
 بيرى . ثمرة أجاص محفور بها حرف "E"،
 ماء "برير"
 Pete-peat (moss), pleat (in a skirt)
 بيت . ذرين، ثنية (فى جونلة)
 Peter-peter out, pedestrian
 بيتر . غاض، مار
 Phil-fill
 فيل . يملأ
 Phillip-gas pump, filled cup, pill in
 a tux
 فيليب . ماسورة غاز، فتجان ممتلىء، حبة
 دواء لامعة
 Phineas-fin on an (jack)ass
 فينياس . حمار بزعانف
 Pierce-pierce (ears)
 بيرس . يتقب الأذن
 Pierre-pea air, pea hair
 بيير . هواء فى البازلاء، شعر البازلاء
 Prescottt-press and cot
 بريسكوت . يضغظ على الفراش
 Preston-press and ton
 بريستون . صحافة وطن
 Quentin-quotient of tin

Rory-roaring bees رورى . نحل يزأر
 Roscoe-Bosco (chocolate syrup),
 rescue روسكو . عصير الشوكولاتة، ينقذ
 Ross-rust, boss روس . صدأ، مدير
 Roy-Roy Rogers (TV cowboy)
 روى . راعى البقر " روى روجرز"
 Rudolph-reindeer, Valentino
 رودولف . حيوان الرنة، مصمم الأزياء
 العالمى "رولف فالنتينو"
 Rufus-roof fuzz
 روفوس . ضجيج على السطح
 Rupert-roof bird
 روبرت . طائر السطح
 Russ-rush, rust روس . صدأ، عجالة
 Russell-rustle
 راسل . صوت الخشخشة
 Sal-a salad سال . سلاطة
 Salvatore-salamander, door with a salve
 on it, salad
 سالفاتور . سمندل، باب مطلى بالبلسم،
 سلاطة
 Sam-Uncle Sam سام . العم سام
 Sammy-Uncle Sam on your knee
 سامى . العم سام على ركبتك
 Samson-Uncle Sam in the sun
 سامسون . العم سام فى الشمس
 Samuel-Uncle Sam on a mule
 صامويل . العم سام يمتطى بفلاً
 Sandy-sand ساندى . الرمال
 Saul-soul, sole
 سول . روح، نعل الحذاء

Richard-rich heart, rich yard
 ريتشارد . قلب ثرى، مساحة ضسيحة
 Richie-rich feet ريتشى . أقدام ثرية
 Rick-brick, rock ريك . قالب طوب
 Rob-robe روب . روب (ثوب)
 Robbie-bee stuck in a robe
 روبى . حبل ملفوف حول نحلة
 Robert-robber, robe and bird
 روبرت . لص
 Robin-robin (red breast)
 روبين . طائر أبو الحناء
 Rod-rod رود . عصا
 Roddy-rowdy رودى . صاخب
 Roderick-rod and brick, rob a brick
 رودريك . عصا وقالب طوب، يسرق قال
 طوب
 Rodney-rod and knee, rot knee
 رودنى . عصا وركبة، ركبة مجروحة
 Roger-rod and chair
 روجر . عصا ومقعد
 Roland-roll and land, row and land
 رونالد . لفافة وأرض، صف وأرض
 Rollo-roll with an O, polo (water or
 horse)
 رولو . بكرة على حرف "D" كرة البولو
 Rolph-roll off رولف . الدحرجة
 Ron-run, rum
 رون . يجرى، عرق السكر
 Ronald-Ronald McDonald, run old
 رونالد . مكونالد، يشيخ
 Ronnie-run and knee
 رونى . يجرى على الركبة

| | |
|---|--|
| ستان - رف، جذع | Scott-Scotch, Scott towel |
| Stanley-stand on leaves | سكوت - أسكتلندي، منشفة |
| ستانلى - يقف على أوراق الشجر | Sean-sauna شون - ساونا |
| Stephen-stove and hen | Sebastian-sea bass in the sun |
| ستيفن - دجاجة وفرن | سيباستيان - سمكة بحرية تحت الشمس |
| Steve-stove, sleeve | Seth-a stethoscope |
| ستيف - فرن، كم القميص | سيث - سماعة الطبيب |
| Steven-steel van | Seymour-sea moor |
| ستيفن - عربة مصفحة | سيمور - دوامة بحرية |
| Stewart-steward (airline), stew and art | Sheldon-shell down |
| ستيوارت - مضيضة جوية، حساء وفرن | شيلدون - سقوط محارة |
| Stu-stew ستو - حساء | Shelley-shell with feet |
| Sylvester-silver in a vest | شيللى - محارة لها قدم |
| سيلفستر - فضة على الصديري | Sherman-German, shirt and man |
| Tad-tadpole تاد - ضفدع | شيرمان - ألماني، قميص رجالي |
| Ted-half a teddy bear | Sid-sit سيد - يجلس |
| تيد - دمىة على شكل دب | Sidney-sit on a knee |
| Teddy-teddy bear تيدى - دمىة | سيدنى - يجلس على الركبة |
| Terrence-tear ants | Silas-silo, silence |
| تيرنس - قاتل النمل | سيلاس - صومعة للعلف، صمت |
| Terry-terry cloth تيرى - قماش فاخر | Simeon-cinnamon سايميون - قرفة |
| Tex-Texas, tax, tacks | Simon-sign and man, Simon says |
| تكس - تكساس، ضريبة، مسامير مفلطحة الرأس | سايمون - علامة ورجل، لعبة "سايمون يقول". |
| Theo-the Oval Office | Sinclair-Sinclair gasoline (dinosaur), sink and lair |
| ثيو - المكتب البيضاوى | سينكلير - بنزين سينكلير، حوض وعرين |
| Theodore-the door ثيودور - الباب | Sol-sole سول - نعل الحذاء |
| Thomas-thermos توماس - ترموس | Solomon-silo man, wise man |
| Thurston-thirsty ton | سولومون - رجل الصومعة، الرجل الحكيم |
| ثيرستون - طن عطشان | Spencer-Spencer Tracy, spend sore |
| Tim-timer, Tiny Tim | سبنسر - الممثل "سبنسر تريسي"، مُقتر |
| | Stan-stand (noun), stem |

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
| Vern-Venus | فيرجيل . العذراء مريم | تيم . الميقاتي . تيم الصغير |
| Vernon-Venus on (glowing) | فيرنون . التائق والجمال | تيمى . الصغير Timmy-tinny |
| Vic-vicks (cough syrup) | فيكس . فيكس (دواء للسعال) | تيموثي — تيم تيموثي Timothy — tin tea |
| Victor-Viking | فيكتور . الفايكنج | تيموثي . شاي من رقائق الصفيح |
| Vince-vine | فينس . كرمة عنب | تيتوس-tide and (jack)ass |
| Vincent-mint vine | فينسنت . العنب والنعناع | تايتوس . مد وجزر . حمار |
| Vinnie-vine with bees on it | فيني . عنب يملوه نحل | توبياس-toe buy (jack)ass |
| Wade-wade (in a pool) | ويد . يمشى فى البركة | توبياس . إصبع قدم يشتري حمارًا |
| Waldo-wail and dough | والدو . عويل وعجين | توبى-toe and bee |
| Wallace-wall and lace. walrus | والاس . حائط ودانتيل . حيوان الفظ | توبى . أصبع قدم ونحلة |
| Wally-wall with bees on it | والى . الحائط يملوه نحل | تود-toad |
| Walt — welt, waltz | والث . خبطة ، رقصة الفالس | تود . ضفدع Tod-toad |
| Walter-wall tear, waiter | والتر . تكسر الحائط . نادل | توم-tom-tom drum, turkey, thumb |
| Ward-ward | وارد . حارس | توم . طبله صغيرة ، ديك رومى ، أصبع |
| Warren-warden | وارين . حارس | تومى . بطن Tommy-tummy |
| Wayne-John Wayne, weigh in (for a boxing match) | وين . الممثل "جون واين" يزن فى مباراة ملاكمة | تونيو-toe and knee with a big O |
| | | طونيو . إصبع وركبة وتأوهات |
| | | تونى-Tony the Tiger, toe and knee |
| | | تونى . النمر تونى ، إصبع قدم وركبة |
| | | تريسى . آثار أقدام Tracy-trace feet |
| | | تاي . رابطة عنق Ty-tie (noun) |
| | | تايلر . إطار Tyler-tire |
| | | تيرون-tie rowing |
| | | تيرون . تجديف برابطة المنق |
| | | توليسيس-you lifting with ease |
| | | توليسيس . يرفع بسهولة |
| | | أبتون-uptown, Lipton (tea bags) |
| | | أبتون . وسط المدينة ، شاي ليبتون |
| | | فالنتين-heart, valentine card |
| | | فالنتين . قلب ، عيد الحب |
| | | فان-van |
| | | فان . سيارة نقل |
| | | فانس-vans |
| | | فانس . سيارات نقل |
| | | فيرجيل-the Virgin Mary |

أجى - شاب، نحل ثائر
 Agnes-aggravated nest of bees
 أجنس - عش نحل محطم
 Alberta-albatross, Albany tan
 ألبرتا - طائر القادوس، صبغة من ماركة
 "ألباني"
 Alexandra-a pair of legs made of
 sand الكساندرا - قدمان من الرمال
 Alexis-a leg, person with one leg
 running for the exit
 ألكسيس - قدم، شخص يجرى بساق واحدة
 نحو باب الخروج
 Alice-a lice, a lace
 أليس - رباط الحذاء، قملة
 Alison-a list of lice
 أليسون - قائمة من القمل
 Alixe-ax, live by the ax
 أليكس - فأس، الحياة بالمنف
 Amanda-a man with panda
 أماندا - رجل وباندا
 Ambrose-amber rose, ambrosia
 أمبروس - زهرة من العنبر
 Amelia-airplane, a mealy banana, a
 meal
 أميليا - طائرة، موزة لذيذة وكبيرة، وجبة
 Amy-aim, amiable
 إيمي - هدف، محبوب
 Andrea-Andromeda, dreary anathema
 أندريا - مجرة أندروميديا، لعنة
 Angela-angel and Jell-O
 أنجيلا - ملاك وجيلي
 Angelica-angel, triangle

Will - wilted flower, well, last willand
 testament
 ويل - زهرة ذابلة، وصية - بئر الشهادة الأخيرة
 William-yam on a wilted flower,
 yam in a well
 ويليام - بطاطا فوق زهرة ذابلة، بطاطا في
 بئر
 Willis-will on an (jack)ass
 ويليس - وصية على ظهر حمار
 Willy-wire, wilted feet (tired feet)
 ويلي : سلك - قدم ضعيفة
 Zach-zebra with a crack in its back
 زاك - حمار وحشى بشرخ فى ظهره

أسماء الإناث

Abbey-a bee آبي - نحلة
 Abigail-a bee in a pail, a big ale
 آبيجيل - نحلة فى دلو، كوب عصير كبير
 Ada-Band—Aid
 آيدا - شريط طبي لاصق
 Addy-abbey آدى - دار عبادة
 Adele-a bell إيديل - جرس
 Adeline-a dandelion
 أدلين - زهرة الكاميليا
 Adelle-a dell, a dill pickle, a ladle
 أيديل - مغرفة - شبت ومقدونس مخلل، واد
 صفير
 Adrienne-a dry ant
 أدريان - نملة جافة
 Agatha-a gate tore أجاتا - قبة البوابة
 Aggy-a guy, aggravated bees

| | |
|--|--|
| Bea-bee نحلة بيا . بيا | أنجيلكا - ملاك ومثلث |
| Beatrice-beat rice | أنجى . مفتاح نملة Angie-ant key |
| بياتريس . ضرب الأرز | أنيتا . أكل النمل Anita-anteater |
| Beckie-bad key, peck a key | أن . نملة Ann(e)-ant |
| بيكى . مفتاح سيئ، ثقب المفتاح | Anna-ant, apple, annihilate, anathema |
| Belinda-bell in a window | أنا . نملة ، تقاحة ، دمر ، لعنة |
| بيليندا . جرس فى النافذة | Annabel-ants on a bell |
| Bella-bell جرس بيلا . بيلا | أنابيل . نمل فوق جرس |
| Belle-bell جرس بيل . بيل | Annette-a net أنيت . شبكة |
| Bernadette-burn a debt, burn a net | أنى . ركبة Annie-a knee |
| بيرناديت . حرق الديون، حرق شبكة | Antoinette-a torn net |
| Bernadine-iodine bottle, match bottle | أنطوانيت . شبكة ممزقة |
| بيرنادين . زجاجة يود، زجاجة أعواد ثقاب | أبريل . بكرة القرد April-ape roll |
| Bernice — burn a noose, burn, burn your knee | أرابيل (la)-air in a bell |
| بيرنيس . حرق القملة، حرق، احرق ركبتك | أرييلا . هواء فى الجرس |
| Bertha-bath حمام بيرثا . بيرثا | Arlene-leaning aria (good exercise-making one lean) |
| Beryl-bear that's ill بيرل . دب مريض | أرلين . تمرين الميل فى الهواء |
| Bess-bass بيس . سمك بحرى | Audrey-airing laundry (hanging it out to dry) أودرى . تهوية الفسيل |
| Bessie-bees in the sea | Augusta-a gust of wind |
| بيسى . نحل فى البحر | أوجستا . هب الريح |
| Beth-bath, bet رهان ، حمام . بيت | Aurelia-aria of August |
| Bethel-bath with an L | أوريليا . أنشودة الرياح |
| بيتل . حمام على شكل حرف (L) | Ava-Avon lady ringing doorbell |
| Bittina-ballerina بيتينا . راقصة باليه | إيفا . مندوبة شركة التجميل "إيفون" |
| Betty-betting بيتى . رهان | Aveline-a jar of Vaseline |
| Beulah-bugle بولا . كمكة | إيفلين . برطمان فازلين |
| Bev-bevel, beaver, beverage can | Avis-a wiz أفيس . ساحر |
| بيف . مرسمة الزوايا، قندس ، مشروب | Babette-bad bet بابيت . رهان خاسر |
| Beverly-beaver with leaves, beverage | Barbara-barber, barbed wire |
| بيفرلى . قندس له أوراق شجر، مشروب | باربرا . حلاق . سلك شائك |
| Bianca-breath spray, bee on a car, | |

كارميليت . كاراميل بأوراق الشجر
 Carmen -car and man
 كارمن . عربية ورَجُل
 Carol-Christmas carol, coral
 كارول . أغنية الأعياد ، شعاب مرجانية
 Caroline-carry a line,
 كارولين . يحمل المصا
 Carrie-carry (verb) كاري . يحمل
 Cass-kiss كاس . قبلة
 Cassandra-cot with sand on it
 كاسندرا . سرير به رمال
 Catherine-cat, cat with orange
 rind, queen
 كاثرين . قطة، قطة بشعر برتقالي، ملكة
 Ceal-seal envelope, beach ball
 سيل . ظرف مختوم، كرة شاطئ
 Cecilia-ceiling سيسيليا . سقف
 Celeste—cedar chest
 سيلست . صندوق من خشب الأرز
 Celina-seal that is lean or leaning
 سيلينا . ختم ضعيف
 Charlene-charcoal-covered jeans
 شارلين . فحم، سروال جينز
 Charlotte-cherry in a lot
 شارلوت . جراج به كرز
 Charmaine-charred mane, char-
 coal, toilet paper
 شارمين . فحم وشعر ذقن محروق، ورق تواليت
 Cherry-cherry شيري . كرز
 Cheryl-chair شيريل . مقعد
 Chiquita-Chiquita banana,
 chicken with a key

banker
 بيانكا . بخاخ للنفس، نحلة على السيارة ،
 مصرفي
 Billie-billy goat, billy club
 بيلي . كبش . عصا غليظة
 Blanche-ranch with bees
 بلانش . مزرعة نحل
 Bobbie-bobby pin, London policeman
 بوبي . شرطي لندن ، دبوس شعر
 Bonnie-bony, bonnet
 بوني . نحيف، قبعة نسائية
 Brenda-broom, branding iron
 بريندا . مقشة، مَيْسَم
 Bridget-bridge بريدجيت . جسر
 Camille-camel كاميل . جمل
 Candice-candy with aces, can with aces
 كانديس . حلوى على شكل آس، علبة مرسوم
 عليها شكل آس
 Candida-can full of deeds
 كانديدا . علبة مليئة بالأفعال
 Candy -candy كاندي . حلوى
 Cara-car ah-chooing (sneezing)
 كارا . سيارة مغطاة تمطس
 Carla-car with Lace
 كارلا . سيارة بالدانتيل
 lace Carlotta-car lot
 كارلوتا . ساحة انتظار سيارات
 Carlote-car in a lot
 كارلوتا . سيارة متوقفة في ساحة انتظار
 Carmel-caramel
 كارميل . حلوى الكاراميل
 Carmelite-caramel with leaves

كوني . مخروط على الركبة
Constance-con(vict) dancing
كونستانس . مسجون يرقص
Cora - Coral
كورا . شعب مرجانية
Corinne-apple cores raining
كورين . أمطار من قلب التفاح
Cornelia-corn with nails
كورنليا . ذرة لها أظافر
Crystal-crystal كريستال . كريستال
Cynthia-cinders in tux, adult theater, sin theater
سينثيا . مسرح الخطيئة
Dagmar-dagger with Magic Marker
داجمار . خنجر وقلم ملون سحري
Dale-dally, doll ديل . يتكأ ، دمية
Daphne-dolphin دافني . دولفين
Darlene-door with beans
دارلين . باب منطى بال فول
Dawn-dawn, down دون - فجر ، أسفل
Debbie-dead bee, deputy, debutante
ديبي . نحلة ميتة ، نائب ، مبتدئة
Deborah-dead boar
ديبورا . حيوان برى ميت
Delia-deal you some cards
ديليا . توزيع أوراق اللعب
Denise-dead bee, deputy, debutante
دينيس . نحلة ميتة ، نائب ، مبتدئة
Desiree-heart's desire, desert, dessert
ديزييه . رغبة ، صحراء ، حلوى
Diana-dying ants ديانا . نمل يحتضر
Diane-dying ants, tie hand

شيكيتا . موز شيكيتا ، دجاجة ومفتاح
Chloe-clover with bees around it
كلويه . قرنفل يحوم النحل حوله
Christine-Christmas tree
كريستين . شجرة الأعياد
Cicely-sis being silly
سيسلي . الأخت السخيفة
Claire-eclair, bucket clear water, Lady Clairol
كلير . حلوى الإكلير ، ماء صاف ، مستحضرات تجميل كليول
Clara-clarinet
كلارا . آلة الكلارينيت
Claudette-clawed at, claw a debt, claw a bed
كلوديت . مخالف ، تخلص من دين ، بعثر أغطية الفراش
Claudia-cloud
كلوديا . سحابة
Claudine-cloud raining dimes
كلودين . سحابة تمطر مالا
Clementine-clam on a valentine
كليمنتين . محار في عيد الحب
Cleo-Cleopatra, cling on to a cliff
كليو . كليوباترا ، يتعلق فوق المنحدر
Cloris-chorus
كلوريس . جوقة
Colette-collie in a bed or tangled in a net
كوليت . كلب كولي مستلق على الفراش أو عالق في شبكة
Colleen-collie leaning
كولين . كلب كولي يستند على الحائط
Connie-cone on knee

إيلين - إكلير الشوكولاته، الهنود الحمر،
ثعبان البحر الشكأء

Eleanor-eel in a bowling lane

إلينور - ثعبان بحر فى مسربة البولنج
Elise-a lease, eel cold as ice

إليزا - عقد إيجار، ثعبان بحر متجمد من
الثلج

Elizabeth-eels are best in bed, eels
and lizards in a bath

إليزابيث - ثعبان بحر فى السرير، ثعابين
بحر وسحالي فى حمام

Ellen-eel island, lending an ear

إلين - جزيرة ثعابين البحر، إنصات

Ellie-eels lying or leaving

إلين - رحيل أو كذب ثعابين البحر

Eloise-eels squeezing or making
noise

إلويز - ثعابين البحر تعصر أو تُحدث ضجة

Elsie-eels in the sea

إلزي - ثعابين بحر فى البحر

Elva-vaccinating eels

إيلفا - تطعيم ثعابين البحر

Emily-empty family

إيميلى - عائلة فارغة

Emma-empty ma (mother)

إيما - أم فارغة

Erica-ear with a card

إيريكأ - أذن ببطاقة

Erma-urn إيرما - إصيص الزهور

Ernestine-urn and a stein

إيرنستاين - بكرة وأصيص

Essie-elf (elflike) إيسى - جنية

ديان - نمل يحتضر - يربط اليد

Dinah-dying

Dixie-Dixie cups

ديكسى - أكواب من عصير ديكسى

Dolly-Dolly Parton, doll

دولى - الممثلة "دوللى بارتون"، دمية

Dolores-resting doll

دولوريس - دمية مرتخية

Dominique-dominoes

دومينيك - دومينو

Donna-Donald Duck, doughnut

دونا - "دونالد دالك"، زلاية

Dora-door with an ax in it

دورا - فأس معلق على باب

Doreen-door wearing jeans

دورين - باب يرتدى سروال جينز

Doris-doors دوريس - أبواب

Dorothy-door with tea on it

دورثى - شأى مسكوب على باب

Dot-dots دوت - نقاط

Dottie-fleet of dots, teasing dots

دوتى - سرب من النقاط، نقاط مزعجة

Edie-eddy إيدى - دوامة

Edith-frothy eddy

إيديث - دوامة من الزبد

Edna-natural eddy, nocturnal eddy

إيدنا - دوامة طبيعية، دوامة ليلية

Effie-effortless tease (can tease

effortlessly) إيفى - مضايقة بلا جهد

Eileen-eye leaning إيلين - ميل العيون

Elaine-chocolate éclair, Plains In-

dians, eels that complain

a fresco

فرانشيسكا . فريسكا (نوع من الصودا)،
تهوية لوحة زيتية

Freida-fried egg فريدا . بيض مقلى

Fritzi-Fritz the Cat

فريتسى . القط "فريتس"

Gabrielle-a gabby (talking) bell

جابريل . ثرثرة الجرس

Gail-gill (fish) جيل . خياشيم السمك

Genevieve-a genie in leaves

جينيفيف . جنى بين أوراق الشجر

Georgiana-gorge with ants

جورجيانا . بلموم ملئ بالتمل

Georgina-gorge with genie

جورجينا . جنى فى بلموم

Geraldine-dining with a jerk

جيرالدين . الغداء مع أحمق

Gertrude-green bird interrupting

(being rude)

جيرترود . طائر أخضر وقف

Gina-ash-colored jeans

جينا . سروال جينز رمادى

Ginger-gingerbread man, ginger

snaps

جينجر . خبز بالجنزيبيل، مقرمشات بالجنزيبيل

Ginny-genie on your knee

جيني . جنى على ركبتك

Gisele-gazelle جيزيل . غزال

Gladys-glad to tease

جلاديس . يسرنى مضايقتك

Glenda-dining in a glen

جليندا . الغداء فى الوادى

Estelle-elfy (elflike), eastern belle
(southern belle) or bell

إيستل . جنية، فتاة شرقية جميلة، جرس

Esther-Easter Bunny إيستر . أرنب

Ethel-ethel gasoline

إيثيل . الكحول الإيثيلي

Eunice-unicycle, united

يونيس . دراجة راكب واحد، متحد

Eva-Eve with apple

إيفا . حواء والتفاحة

Eve-Christmas Eve, evoke evil

إيف . عشية العيد، استدعاء الشر

Evelyn-evening lynch

إيفلين . إعدام ليلى

Faith-furious wraith

فيث . الشبح الغاضب

Fanny-fan or tan one's feet

فانى . تهوية القدم أو تمريضها للشمس

Fay-falling into hay

فاى . وقوع فى القش

Felicia-fleece فيلشيا . صوف الغنم

Fern-fern plant فيرن . السرخس

Fifi-French poodle

فيفى . كلب البودل الفرنسى

Flora-flowers فلورا . زهور

Florence-floor dance

فلورنس . أرضية الرقص

Flossie-dental floss

فلوسى . خيوط تنظيف الأسنان

Frances-France, frantic seizure

فرانسيس . فرنسا، نوبة غضب

Francesca-Fresca (soda), fanning

in a tent

هورتس. حصان متوتر أو حصان في خيمة

Ida-eye with polka dots

إيدا. عيون منقطعة

Irene-irate scene

آيرين. مشهد غاضب

Iris-fist in an eye

آيريس. قبضة يد في العين

Irma-infirm arm

إيرما. ذراع غير ثابت

Isabel-a bell, Istanbul, island of bells

إيزابيل. جرس، اسطنبول، جزيرة الأجراس

Ivy-ivy on a wall

آيفي. لبلاط على حائط

Jackie-car jack رافعة السيارة

Jacqueline-car jack leaning

جاكلين. رافعة السيارة تميل

Jamie-jam on your knee

جامي. مربى على الركبة

Jan-jam مربى

Jane-jam a game لعبة

Janet-jam in a net

جانيت. مربى في شبكة

Janice-jeans in a noose

جانيس. سروال جينز داخل أنشودة

Jean-jeans جين. سروال جينز

Jeanette-jeans in a net

جانيت. سروال جينز في شبكة

Jeannie-jeans, genie

جينى. سروال جينز، جنى

Jennifer-janitor جينيفير. بواب

Jenny-gentry, giraffe's enemy

Gloria-glow, glory

جلوريا. وهج، مجد

Grace-grass حشائش

Gretchen-groveling in the kitchen

جرتشن. يزحف في المطبخ

Hannah-hand هانا. يد

Harriet-hairy chest

هاريت. صدر مشعر

Hattie-hat with bees in it

هاتي. قبعة بها نحل

Hazel-hazy elephants

هيزل. فيل يشمر بالدوار

Heather-helter-skelter, lying on the heath

هيدر. اضطراب، نائم على الحشائش

Heidi-someone hiding

هايدي. يختبئ

Helen-hell, Helen of Troy

هيلين. جعيم، هيلين طرواده

Helena-hell in a nutshell

هيلينا. الجعيم

Hilda-a hill هيلدا. تل

Hildegard-hill full of guards

هيلدجارد. تل مليء بالحراس

Holly-boughs of holly, holey (full of holes)

هولي. أغصان الآس البري، ثقوب

Honey-honey هانى. عسل

Hope-Bob Hope, hopping over a rope

هوب. الممثل "بوب هوب"، ينط الحبل

Hortense-horse that is tense, horse

جوستين . ميزان المدل، رجل الصفيح
Kara-Karo syrup, care package with
doughnut
كارا . شراب كارو، سلة هدايا من الزلاية
Karen — care for a wren, carton
كارين — تربية طائر النمنمة، كارتون
Kate-kite . طائرة ورقية
Katherine-cat in a latrine, cat run
كاثرين . قطة في مرحاض، قطة تجرى
Kathleen-cat with big feet
كاثلين . قطة بأقدام كبيرة
Kathy-cat . كاثي . قطة
Katie-kite on a golf tee
كيتي . طائرة ورقية على عصا الجولف
Katrina-cat running to the latrine
كاترينا . قطة تجرى نحو المرحاض
Kay-key . كاي . مفتاح
Kim-kimono, kimchi
كيم . كيمونو، مخلل
Kirsten-curfew at ten
كريستين . حظر تجول في العاشرة
Kit-cat kiss, kilt
كيت . قبلة القطة، امرأة
Kitty-kitten . كيتي . قطيطة
Krista-crystal . كريستا . كريستال
Kristin — crystal . كريستين . كريستال
Laura-laurel (evergreen tree), lard
لورا . شجرة الغار، شحم حيواني سائل
Lauren-loud wren, lore of the dis-
tant shore
لورين — طائر نمنمة صوته عال، أغنية الشاطئ
البيد

جينى . الأعيان، عدو الزراف
Jessica-jester for a king
جيسिका . مهرج الملك
Jewel-jewels . جُوول . مجوهرات
Jill-jail . جيل . سجن
Jo-G.I. Joe, sloppy joe
جو . "جى أى جو"، سترة منتفخة
Joan-Joan of Arc, ant on a sloppy joe
جوان . جان دارك، نملة على سترة منتفخة
Joanna-ant's jugular vein
جوانا . وِداج النملة
Jocelyn-jostling a sloppy joe
جوسلين . يعشر سترة منتفخة
Josephine-G.I. Joe in a latrine
جوزفين . "جى أى جو" فى مرحاض الجيش
Joy-jamming a buoy, joke in a toy
جوى . لصب الهلب، نكتة فى لعبة
Joyce-'juice . جويس . عصير
Juanita-one knee and toe
خوانيتا . ركبة وأصبع قدم
Judith-ditch full of juveniles, judge
in a ditch
جوديث . خندق ملئ بالأحداث، قاضٍ داخل
خندق
Judy-judo . جودى . رياضة الجودو
Julia-jewels with apples
جوليا . مجوهرات وتفاحة
Juliet-jewels in a net
جوليت . مجوهرات فى شبكة
June-June bug
جون . خنفساء حزيران
Justine-justice scales, tin man

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| لوسيل . شرع مفكوك | Laurie-laurel with big leaves |
| Lucinda-loose cinder | لورى . شجرة غار بأوراق كبيرة |
| لوسيندا . جمرة هشة | Laverne - burning lashes, love an urn |
| Lucy-loose, Lucite | لافيرين - رموش محترقة، الحب فى إصيص |
| لوسى . مفكك، دهان شفاف | Leigh-leaf لى . ورقة شجر |
| Luisa-loose ax | Leona-a lioness ليونا . لبؤة |
| لويزا . فأس محلول | Leonora - Leo the Lion snoring |
| Lula-lukewarm lute | ليونورا . أسد يشخر |
| لولا . ناى دافى | Leslie-Lassie (the collie) |
| Lydia-lady, ladle | ليزلى . الكلبة لاسى (كولى) |
| ليديا . سيدة ، مفرقة | Libby-lip with a bee on it |
| Lynne-liniment لين . مرهم | ليبى . نحلة على شفاة |
| Mabel-maple syrup | Lillian-lily with ants on it |
| ميبيل . شراب القيقب | ليليان . زنبق ملء بالنمل |
| Madeline-mad at the line | Lily-lily لىلى . زنبقة |
| مادلين . مجنون فى الصف | Linda-lint or window |
| Madge-maids job | ليندا . نسالة الكتان أو نافذة |
| مادج . عمل الخادمة | Lisa-lease a Nova (car) |
| Madonna-mad onslaught | ليزا . يؤجر سيارة نوبا |
| مادونا . هجوم جنونى | Lois-low (flying) saucer |
| Maggie-maggie. mad key | لويس . طبق طائر منخفض |
| ماجى . طائر أبو زريق، مفتاح مجنون | Loretta-lower it, low red |
| Maisie-maze through daisies | لوريتا . اخفضها، أحمر باهت |
| ميسى . متاهة من زهور الأقحوان | Lorna- Lorna Doone (cookies) |
| Mandy-mandolin. dying man | لورنا . كملك "لورنا دون" |
| ماندى . ماندولين، رجل يحتضر | Lorraine- low rain |
| Marcella-mas cellar | لورين . أمطار منخفضة |
| مارسلا . قبو أمى | Lottie-lottery لوتى . يانصيب |
| Marcy-marching | Louise-low easel لويز . حامل منخفض |
| مارسى . سير عسكرى | Lucia-loose shawl |
| Margaret-market. margarine | لوشيا . شال فضفاض |
| مارجريت . سوق، سمن | Lucille-loose sail |

ماكسين - مشهد النياارة النقل، شاحنة
طراز ماك فى مرحاض
Meg-megabyte. megaton. magma
ميغ - ميغابايت، مليون طن، حمم بركانية
Melanie-melon on your knee
ميلانى - بطيخة على ركبتك
Melissa-molasses
ميليسا - غسل قصب السكر
Mercedes-Mercedes-Benz
مرسيدس - سيارة مرسيدس بنز
Meredith-mare in a dish
ميريديث - مهر فى طبق
Michelle-microphone in a shell
ميشيل - ميكروفون داخل محارة
Mildred-a million dead
ميلدريد - مليون قتيل
Millicent-a million cents
ميليسنت - مليون سنت
Millie-a mill of wheat
ميلي - طاحونة قمح
Mimi-mime with big feet
ميمي - تمثيلية صامته وأقدام كبيرة
Minnie-Minnie Mouse, minnows
ميني - الفأرة ميني ، أسماك الشبوط
Miranda-mired in sand
ميراندا - ارتطم بالرمال
Miriam — a mirror and aram
ميريام - مرآة وخروف
Mitzi-a mitt that can see or in the
sea ميتسى - قفاز فى البحر
Molly-a mole on your knee

Marge-marring the job. march
مارج - أفسد العمل، سير عسكرى
Margie-march with sore feet
مارجى - السير بقدم متآلة
Marguerite-margarita
مارجريت - عصير المارجريتا
Maria-marriage زوج ماريا
Marian-mare with ants
ماريان - مهر ملئ بالتمل
Marie-mare with big feet
مارى - مهر ذو قدم كبيرة
Marietta-marry a teddy (bear)
ماريتا - تزوج الدب
Marilyn-marry at an inn
مارلين - زوج فى فندق
Marjorie-my jury المحلفون مارجورى
Marlene-a marlin on a fishing hook
مارلين - سمكة فى صنارة
Marsha-marsh or marshmallow
مارشا - مستنقع أو مارشمالو
Martha-marvels of thyme
مارثا - صمتر حلو
Mary-merry-go-round. bride
مارى - لعبة الدوارة، عروس
Mary Ellen-marry a melon
مارى إيلين - تزوج بطيخة
Mattie-doormat ماتى - دواسة
Maud-mud مود - طين
Maureen-marine
مورين - جندى بحرية
Maxine-Mack truck scene. Mack
truck in a latrine

| | |
|---|---|
| Octavia-octopus in a cave | مولى . شامة على ركبتيك |
| أوكتافيا . أخطبوط فى كهف | Mona-Mona Lisa, mole, monster |
| Odette-owe a debt | مونا . لوحة الموناليزا، خلد ، وحش |
| أوديت . مدين | Muriel-mural |
| أولجا . غول | موريال ، جدار |
| Olive-olives | Myrtle-myrrh on a turtle |
| أوليف . زيتون | ميرتل . سلحفاة مغطاة بنبات المر |
| Olivia-Oliver Twist, old liver | Nan-nanny, run |
| أوليفيا . أوليفر تويست، كبد متمب | نان . مربية، يجرى |
| Opal-opal stone | Nancy-ants that can see |
| أوبال . حجر الأوبال | نانسى . نمل يستطيع أن يرى |
| Pam-pan, Spam | Nannette-nuts in a net |
| بام . كسرولة، قمامة | نانيت . مكسرات فى شبكة |
| Pamela-paneling | Naomi-nine oats in a meal |
| باميللا . خشب الحائط | ناعمى . ٩ حبات فى وجبة الشوفان |
| Pandora-pan on a door, Pandora's box, pan pipes | Natalie-gnat on leaves, gnat on your knees |
| باندورا - كسرولة على الباب، صندوق بندورة (طماطم)، مصفاة | ناتالى . بموضة على أوراق الشجر، بموضة على ركبتيك |
| Pat-pat of butter | Nellie-kneel on one's knee |
| بات . عبوة الزبد | نيلى . ركوع على الركبة |
| Patricia-roof patches, rich pastor | Netta-tennis net with apple |
| باتريسيا . ثقوب السقف، فلاح ثرى | نيتا . شبكة تنس وتفاح |
| Patty-met patty, patty melt sandwich | Nicole-nickel |
| باتى . فطيرة باللحم، شطيرة باللحم | نيكول . نيكول |
| Paula-pull her falling pole | Nicolette-nickel on a net |
| بولا . تجر عمود متهاو | نيكوليت . نيكول على شبكة |
| Pauline-leaning pole | Nina-three ships (Nina, Pinta and Santa Maria), ant on a knee |
| بولين . عمود مائل | نينيا . ثلاثة سفن (نينيا وبينتا وسانتا ماريا)، نملة على ركبة |
| Pearl-pearls, pearl necklace | Nora-Norse legends, north pole |
| بيرل . لؤلؤ ، عقد لؤلؤ | نورا - الأساطير الاسكندنافية، القطب الشمالى |
| Peg-peg or Miss Piggy (Muppets) | Noreen — no rain |
| بيج - مشجب، الأنسة بيغى (مصرح المرائس) | نورين . لا مطر |
| Peggy-elephant with pegs on it, | Norma-normal |
| Miss Piggy | نورما . عادى |
| بيغى - فيل منطى بالمشجب، الأنسة بيغى | |
| Penelope-antelope with a pen | |

روبرتا . طائر مكتوف
 Robin-robin (bird)
 روبين . طائر أبو الحناء
 Rochelle-row of shells
 روشيل . صف من المحار
 Ronnie-run of shells
 روني . حظيرة محار
 Rosa-flawed rose روزا . وردة مشوهة
 Rosalie-rose on your knee
 روزالي . وردة على ركبتك
 Rosalind-rose on land
 روزاليند . وردة على الأرض
 Rosalyn-rosin (bag)
 روزالين . يُلَمع حقيبة
 Rose-rose روز . وردة
 Roseanne-a rose with an ant on it,
 rose in sangria
 روزان . وردة عليها نملة . وردة في مشروب
 أحمر
 Rosemarie-rose marriage
 روزماري . زواج الوردة
 Rosie-rose with elephant
 روزي . وردة وفيل
 Rosita-a rose eater روزيتا . أكل الورد
 Roxanne-rocks with ants, rocks
 in hand
 روكسان . صخور ونمل . صخور في اليد
 Ruby-ruby, rude bee
 روبي . ياقوت ، نحلة وقحة
 Ruth-candy bar, raft, roof
 روث . حلوى بيبي روث ، طوف ، سقف
 Sabina-save a bee on your knee

(draw on the antelope)
 بينيلوي . غزال وقلم
 Penny-penny (coin) بيني . بنس
 Phoebe-free bee فيبي . نحلة حرة
 Phyllis-fill us, filled with dust
 فيليس . يملؤنا ، ملء بالتراب
 Polly-pulley, parrot
 بولي . بكرة ، بيغاف
 Priscilla-press the cellar, pass the
 Jell-O
 بريسيللا . ضغط على القبو ، قدم الجيلي
 Prudence-prune dancing
 برودنس . برقوق راقص
 Rachel-ratchet, ray shining on shell,
 rocket
 ريتشيل . بلطة ، محارة تحت أشعة الشمس ،
 صاروخ
 Ramona-rain Mona (Lisa), ram a
 mountain
 ريمونا . مطر وموناليزا ، دك جبل
 Rebecca-reach for a deck (of
 cards), rub a deck of cards
 ريببكا . يلتقط مجموعة أوراق لعب ، يوزع
 مجموعة أوراق لعب
 Regina-reach in, reach for a genie
 ريجينا . الوصول ، محاولة الوصول إلى جنى
 Renee-rain on a knee
 رينيه . مطر على ركبة
 Rhoda-road رودا . طريق
 Rita-rotten pita pocket
 ريتا . خبز بيتا متعفن
 Roberta-robbed bird

| | |
|---|---|
| ستيلا . نجمى، سماوى | سايينا . انقاذ نحلة على ركبتك |
| Stephanie-stuff a knee | سادى . سرج Sadie-saddle |
| ستيغانى . حشو الركبة | سالى . سلاطة ، شرع Sally-salad, sail |
| Sue-suit بدلة سو . | Samantha-saw a man |
| Sue Ann-suit with ants | سامانتا . نُشر رجلاً |
| سو آن . بدلة بها نمل | ساندرا . مرملة Sandra-a sander |
| Susan-sew a fan | ساندى . رمال Sandy-sand |
| سوزان . يخيظ مروحة | Sarah-Sara Lee (coffee cake) |
| Susannah-sustain an ant | سارة . كمكة قهوة |
| سوزانا . يربى نملة | Sasha-a sash مفتاح النافذة |
| Susie-Sioux Indian tribe, sue for a xylophone | سيلما . بيع الأم Selma-sell ma |
| سوزى . قبيلة السو الهندية، يرفع قضية من أجل إكسلفون | شارى . صوف مجزوز Shari-sheared fleece |
| Sylvia-silverware سيلفيا . أنية فضية | شارون . اشترك فى استخدام مكواة واحدة Sharon-share an iron |
| Tammy-tan men, tame a knee | شاون . شال على سور الحديدية Shawn-shawl on lawn |
| تامى . رجال سمر، يروض ركبة | شيليا . درع Sheila-shield |
| Teresa-trees تريزا . أشجار | شيرى . عصير الكرز Sherry-sherry |
| Terry-terry cloth towel (or robe) | شيريل . كرز يُذهب العقل Sheryl-sherry tilting the brain |
| تيرى . فوط قطنية (أورداء) | شيرلى . قميص مجانى، فظ Shirley-free shirt, surly |
| Tess-test تيس . اختبار | سيدنى . يجلس على الركبة Sidney-sit on knee |
| Tessie-test your knee | سونيا . جهاز ووكمان ماركة سونى Sonia-Sony Walkman |
| Theodora-ethereal door, the door to the castle | سوفيا . نحلة على الأريكة Sophia-bee on a sofa |
| ثيودورا . باب أثيرى، باب قلعة | ستيسى . نحلة على المسرح Stacy-bee on a stage |
| Theresa-trees, Mother Teresa | ستيليا . نجومى سماوى Stella-stellar, celestial |
| تريزا . أشجار | |
| Tillie-till the fields, tiles with pictures of lilies on them | |
| تيلى . يحرث الحقول، قرميد بنقوش على شكل زنايق | |

Virginia-virgin هيرجينيا . عذراء
 Vivian-vibrant-colored van
 فيفيان . عربة لونها زاه
 Wanda-wand واندا . عصا
 Wendy-windy, Wendy's hamburgers
 ويندى . رياح ، هيمرجر "ويندى"
 Wilma-ma's will (legal document)
 ويلما . وصية الأم
 Winnie-Winnie the Pooh
 وينى . الدب وينى فى الرسوم المتحركة
 Yvette-yellow Corvette
 إيفيت . سفينة صفراء
 Yvonne-yellow van
 إيفون . سيارة صفراء
 Zoe-zebra, zoo
 زو . حمار وحشى ، حديقة الحيوان
 الألقاب
 Aaron-air run, heir-the son
 آرون . يعمل بالهواء الابن الوريث
 Abbott-robot, a vault
 أبوت . روبوت ، قبو
 Abel-a bell إيبيل . جرس
 Abelson-a bell in the sun
 إبلسون . جرس فى الشمس
 Abramowitz-ape ramming a witch
 أبراموفيتش . قرد يضرب ساحرة
 Abrams-ape and rams
 أبرامز . قرد وكبش
 Abramson-ape and rams in the sun
 أبرامسون . قرد وكبش تحت الشمس
 Acheson-ax a son

Tina-teeny-weeny تينا . صغيرة
 Toby-toe with a bee on it
 توى . إصبع قدم عليه نحلة
 Toni-toe and knee, hair perm
 (by Toni)
 تونى . إصبع قدم وركبة ، كريم فرد الشعر
 (ماركة تونى)
 Tracey-trachea, trace around one's
 feet
 تريسى . قصبة هوائية ، رسم إطار حول
 قدمك
 Tricia-tree shawl
 تريشيا . شال على شجرة
 Trixie-tricks تريكىسى . حيل وألعاب
 Trudy-trudging with cold feet
 through the snow
 ترودى . يسير ببطء وسط الجليد
 Ursula-urn cellar
 أورسولا . قبو الأصص
 Vanessa-van wearing a dress
 فانيسا . سيارة ترتدى فستاناً
 Vera-veer, beer
 فيرا . تذبذب ، مشروب
 Veronica-veering on ice (easy to
 slip, change direction)
 فيرونিকা . تزلج على الجليد
 Vicky-vicks cough drops, Vik-
 ing ship
 فيكى . دواء فيكس للسعال ، سفينة فايكينج
 Victoria-victory النصر
 Viola-violet (flower), violent
 فيولا . زهرة البنفسج ، العنف

| | | |
|--|------------------------------------|----------------------------------|
| Anthony-ant on a knee | أنتوني - نملة على الركبة | إيتشسون ضرب الابن بالفأس |
| Applebaum-apple with a bomb | آبليوم - تقاحة وبها قنبلة | Ackerman-hacker man, acre of men |
| Archer-archer (bow and arrow) | أرشر - رامى السهام | إيكرمان - مؤاجر، فدان من الرجال |
| Armstrong-strong arm | أرمسترونج - ذراع عجوز | Adams-a dam |
| Arnold-old arm | أرنولد - ذراع قديم | سد آدمز |
| Aronowitz-a runner's wits, a running witch | أرنوويتش - ذكاء العداء، ساحرة تجرى | Addison-add a son |
| Arthur-author | أرثر - مؤلف | أديسون - يضيف الابن |
| Ashburn-ashes burning | أشبيرن - رماد يحترق | Adler-adultery |
| Atkins-a tough skin (on an animal) | أتكينز - جلد خشن (للحيوان) | أدلر - فحشاء |
| Atkinson-a tough skin in the sun | أتكنسون - جلد خشن تحت الشمس | Albert-Albany bird |
| Atwater-a tall waterfall | آتووتر - شلال طويل | ألبرت - طائر ألبانى |
| Auerbach-our back, hour back | أورباك - ظهرنا - ساعة متأخرة | Albright-a long kit |
| Axelrod-axle and rod | أكسلرود - مَرود وعصا | ألبرايت - وعاء أدوات طويل |
| Babcock-bad cook, bad cock (rooster) | بابكوك - طاه سيئ، ديك سيئ | Alcott-a long cot |
| Bailey-bay leaf, Beetle Bailey | بايلي - ورقة غار، الخنفساء بايلي | ألكوت - سرير طويل |
| Baird-bear with a beard | بيرد - دب بلحية | Aldrich-a long ditch |
| Baker-baker, bakery | | ألدريتش - خندق طويل |
| | | Alexander-a leg in the sander |
| | | ألكساندر - ساق فى المرملة |
| | | Allen-Allen wrench, alley |
| | | ألين - مفتاح ربط، حارة |
| | | Altman-a long, tan man |
| | | ألتمان - رجل أسمر طويل |
| | | Alvares-a lot of wares |
| | | ألفاريس : أواني كثيرة |
| | | Ambrose-amber rose |
| | | أمبروز - زهرة الكهرمان |
| | | Amsterdam-hamster in a dam |
| | | أمستردام - فأر سباحين فى سد |
| | | Anders-antlers |
| | | أندرز - قرون |
| | | Anderson-antlers in the sun |
| | | أندرسون - قرون فى الشمس |
| | | Andrews-ant drew, ant drool |
| | | أندروز - نملة مرسومة، لعاب النمل |

| | |
|---|---|
| Beck-back, peck | بيكر - خباز، مخبز |
| بيك . ظهر، منقار | Baldwin-bald one بولدوين . أصلع |
| Begley-bag with leaves | Ballard-ballad, mallard (duck) |
| بيجلى . حقيبة وأوراق شجر | بالارد . موال شمعى، بطه برية with a B |
| Benham-bend a ham | Ballinger-ball and gear |
| بينهام . يطوى اللحم | بالينجر . كرة وترس |
| Bennett-bonnet, bend a net | Bancroft-bank and loft, bank |
| بينيت . قبة . يطوى شبكة | and craft |
| Benson-bend a sun | بانكروفت - بنك وطائرة، بنك وشرفة داخلية |
| بينسون . يطوى الشمس | Bankhead-bank and head |
| Bentley-bend leaves, Rolls-Royce | بنكهيد . بنك ورأس |
| Bentley | Barley-bard on a tree |
| بينتلى . طلى أوراق الشجر، سيارة رولز رويس | بارلى . شاعر فوق الشجرة |
| من طراز بينتلى | Barnett-bar with a net |
| Bergman-(ice)berg and man, bird man | بارنيت . مزلاج بشبكة |
| برجمان . جبل جليدى ورُجل، رجل طائر | Barrett-barrette, beret |
| Berkowitz-(ice)berg and witch, bird witch | باريت . مروود شعر، بيريه |
| بيركوفيتش . جبل جليدى وساحرة، ساحرة | بارى . توت Barry-berry |
| طائرة | Bartlett-bar and lettuce |
| Berman-barman (bartender) | بارتليت . مزلاج وخس |
| بيرمان . نادل | Bartley-bar and tea |
| Bernard-burn yard, Saint Bernard (dog) | بارتليت . مزلاج وشاى |
| بيرنارد . يحرق حديقة، كلب سان برنارد | Barton-bar and ton, bar and tin |
| Bernstein-burn a stein (of beer) | بارتون . مزلاج وطن، مزلاج وصفيحة |
| برنشتاين . يحرق عبوات الشراب | Bassett-basset hound |
| Berrigan-bury a can | باسيت . كلب "باسيت" |
| بيرجان . يدفن علبة | Bauer-bow-wower (dog) |
| Betancourt-betti n g a court | باور . كلب "ينبح" |
| بيتانكورت . رهان فى المحكمة | Baum-bomb, burn |
| | بوم . قنبلة، حرق |
| | Baxter-back stir, backs tear |
| | باكستر . حركة خلفية، تمزق الظهر |

| | |
|--|--|
| Brock-rock with a bee on it | Birnbaum-burn a bomb, burn a bum |
| بروك . صخرة عليها نحلة | بيرنبوم . حرق القنبلة، حرق مؤخرة |
| Broderick-broad brick | Black-blackboard, blackjack |
| برودريك . قالب طوب كبير | بلاك . سبورة، بلطجي |
| Brody-broke a tree, broad bee | Blair-baby (small) flare |
| برودي . يكسر شجرة، نحلة كبيرة | بليز . شملة صغيرة |
| Brophy-trophy with a big bee | Blake-lake with a bee in it |
| بروفى . جائزة على شكل نحلة كبيرة | بليك . بحيرة بداخلها نحلة |
| Brown-brownie | Blum-plum with a bee in it |
| براون . كعكة شوكولاتة | بلام . ريشة بها نحلة |
| Bruce-bruise كدمة | Borden-boarding, border |
| بروس . كدمة | بوردين . مجموعة ألواح، حدود |
| Bryan-Brie (cheese) and ant, brine | Boswell-boss in the well |
| براين . جينة براى ونملة، بحيرة مالحة | بوزويل . مدير فى بئر |
| Bryant-buy an ant | Bowen-bowling بولينج |
| براينت . يشتري نملة | بووين . بولينج |
| Buchanan-blue cannon | Boyd-boy with a duck |
| بيوكانين - مدفع أزرق | بويد . صبي وبطة |
| Buckley-buckles حزام | Braddock-brand a dock |
| باكلى . حزام | برادوك . يصنع قفلاً |
| Burgess-bird chest, (ice)berg chess | Bradley-bread and leaves |
| بيرجس - صدر طائر، شطرنج ثلجى | برادلى . خبز وأوراق شجر |
| Burke-(ice)berg بيرك . جبل جليدى | Bradshaw-bread and shawl |
| بيرك . جبل جليدى | براد شو . خبز وشال |
| Burns-burns, sideburns | Brady-braid a bee, Brady Bunch (TV) |
| بيرنز . حروق، سيلة | برادى . يجدل نحلة، برنامج "برادى بانث" |
| Burton-a burr ton, bird ton | التفاز |
| بيرتون . طن من نبات القطرب، طن من الطيور | Brandt-brand برينان . يوصم |
| Byron-a running bike | Brennan-brand a mum |
| بايرون . دراجة تجرى | برنان . يلوى أما |
| Cabot -cabinet, cab and butt | Brent-bent برنت . مثنى |
| كابوت . أدرج، سيارة أجرة ومؤخرة | Brewster-brew or brewery |
| Cahill-cave hill كاهيل . تل وكهف | برويستر . خميرة |
| Caldwell-cold well | |

| | |
|--|--|
| Chadwick-chat and wick, shadow wick | كولدويل . بثر مياه باردة |
| شادويك . ثرثرة وفتيل | Calhoun-cow and home, cow and hound |
| Chamberlain -chamber in a lane | كالهون . بقرة ومنزل أو بقرة وكلب صيد |
| شامبرلين . غرفة فى حارة | Callahan-cow and van, cow and hand |
| Chambers-chamber غرفة | كالاهان - بقرة وسيارة أو بقرة ويد |
| Chandler-chandelier ثريا | Calvin-cow and van |
| شانينج . تسلسل | كالفين . بقرة وسيارة |
| Channing-chaining | Cameron-camera كاميرا |
| Chapman-chapped man, chop man | Campbell-camp, camper, Camp- bell's soup |
| تشابمان . رجل خشن، رجل متقلب | كاميل . ممسك، مَخِيم، حساء "كاميل" |
| Charles-charred legs | Carlson-curl in the sun |
| تشارلز . أرجل محروقة | كارلسون . يلتوى تحت الشمس |
| Chester - chestnut, chest of drawers | Carmichael-car and bicycle |
| شيستر . كستناء ، خزانة أدراج | كرمايكل . سيارة ودراجة |
| Chilton -chilled ton | Carmody-car moody |
| شيلتون . طن مجمدات | كارمودى . سيارة متقلبة المزاج |
| Chisholm-chisel a ham, chisel a home | Carroll-carol ترنيمه |
| شيزون . ينحت لحمًا ، ينحت بيتًا | Carson-car sun |
| Christenson -christion's | كارسون . سيارة الشمس |
| كريستنسون . ابن كرسطين | Carter-car tear, دموع السيارة |
| Christopher-kissed fur | Cassidy- cast of tea |
| كريستوفر . تقبيل الفرو | كاسيدى . مجموعة الشاي |
| Clark-clock, cloak, Clark bar | Castro-Fidel Castro, cast of rose |
| كلارك . ساعة ، عباءة ، شوكولاتة كلارك | كاستروفيدل كاسترو . (رئيس كوبا) ، مجموعة زهور |
| Clement-cement, inclement | Cates-catering service |
| كليمنت . أسمنت ، قسوة الجو (weather) | كيتس . خدمة توصيل الطعام |
| Clinton-clean tin | Cavanaugh-cave in a hall |
| كلينتون . عبوة صفيح نظيفة | كافانااه . كهف فى البهو |
| Cochran-cock cock (rooster) ran | |
| كوكران . ركض الديك | |
| Cohen-(ice cream) cone | |
| كوهين . قمع آيس كريم | |

Curtis-Tony Curtis, Helene Curtis shampoo

كيرتيس. الممثل "توني كيرتس"، شامبو هيلين كيرتيس

Cushing-cushion وسادة كاشينج

Custer-custard, Custer's Last Stand

كاستر. حلوى الكاسترد

Daley-daily ديلي. يومي

Dalton-doll that weighs a ton

دالتون. دمىة تزن طنناً

Daniels-dam yells

دانيلز. صياح السد

Danzinger-dancing cigar

دانزنجر. سيجار راقص

Davenport-dancing port, diving into a port

ديفنبورت. ميناء الرقص، الفوص فى ميناء

Davies-days of ease

ديفيز. أيام الراحة

Davidson-divot sun

ديفيدسون. عشبة تحت الشمس

Davis-divots

ديفيز. أرض عشبية صغيرة

Dawes-dogs, doors

دوز. كلاب، أبواب

Dawson-dog sun, doors sun

دوسون. كلب وشمس، شمس الأبواب

Delaney-delay a knee

ديلانى. يؤخر ركبة

Denjam-den and jam

دنجام. مربى وجُحر

Denton-dent ton, dent tin

Colby-Colby cheese, coal and bees

كولبى. جبن كولبى، فحم ونحل

Coleman-coal man, cold man

كولمان. رجُل الفحم بارد

Collier-collar كوليير. ياقة

Collins-Tom Collins drink

كولينز. مشروب توم كولينز

Colon-coal in كولون. فحم بالداخل

Compton-camp tin

كومبتون. صفيحة المسكر

Connolly-con(vict) and leaves

كونولى. سجين وأوراق الشجر

Connor-con(vict) door, condor

كونور. باب المساجين، طائر الكوندور

Cook-cook كوك. الطاهى

Cooper-copper كوبر. نحاس

Cortes-cord on an (jack)ass

كورتس. حبل حول رقبة حمار

Cosgrove - costa grove

كوزجروف. ثمنٌ خميلة

Costello-cast made of Jell-O

كوستيلو. تمثال مصنوع من الجيلي

Coughlin-coughing كوفلين. سعال

Cowen-cow in كوين. البقرة بالداخل

Craig-crack كريج. شرح

Crandall-crane and doll

كراندل. راهمة ودمية

Crawford-crawfish كروفورد. كركند

Crawley-crawl leaves, crow lay

كرولى. أوراق شجر تزحف، غراب يبيض

Cunningham-cutting a ham

كانينجهام. يقطع لحمًا

Donovan-Donald Duck on a van
دونوفان . البطة دونالد فى العرببة
Dooley-dues with leaves, Tom
Dooley («Hang Down Your
Head»)
دوولى . رسوم بأوراق الشجر، "توم دوولى"
أغنية "mang Down your Head"
Doran-door ran دوران . باب يجرى
Dougherty-dough in tea, door in tea
دوهرتى . عجبن فى الشاى، باب فى الشاى
Douglas-dog glasses
دوجلاس . نظارة الكلب
Dowling-ring going down
دولينج . سقوط خاتم
Downing-down ink
داوننج . سقوط الحبر
Doyle-doily
دويل . ورق تغليف الكمك
Driscoll-dress in coal
دريسكول . رداء فى الفحم
Drummond-drummer
دراوموند . عازف الطبلبة
Dudley-dead leaves
دادلى . أوراق شجر ميتة
Duffy-duffer (on a golf course)
with a bee
دافى . مافون يلعب جولف مع نحلة
Dugan-dew on a can
دوجان . ندى على علبة
Duncan-dunking, Duncan Hines
دانكان . يغمس فى الماء "دانكان هاينز"
Dunlap-down lip, dunk lip

دنتون، طن من الثقوب، علبة مثقوبة
Dentweiler-dent whaler
دنتوايلر . صائد حيتان مهزوم
Deutsch-touch, deuce, German
دوتش . يلمس
Devlin - devil inn
ديفلين . فندق الشيطان
Diaz-dais (podium) دنصة
Dickerson-man named Dick in the
sun
ديكرسون . رجل اسمه "ديك" يجلس تحت
الشمس
Dillon-Marshall Dillon (Gun-smoke),
dill land
ديلون . "مارشال ديلون" (من فيلم أرض
الشبث)
Dixon-man named Dick in the sun
ديكسون رجل اسمه . "ديك" يجلس تحت
الشمس
Dolan-Dole banana with an ant on it
دولان . موزة من مزارع "دول" بها نملة
Donahue-don (Mafia) with a hoe
دوناهيو . زعيم مافيا يحمل فأسًا
Donald-don (mafia) on a wall,
Donald Duck
دونالد . زعيم مافيا على الحائط، البطة دونالد
Donaldson-don (Mafia) on a wall in
the sun, Donald Duck in the sun
دونالدسون . زعيم مافيا يستند على حائط
تحت الشمس، البطة دونالد تسير فى الشمس
Donnelly-Donald Duck on leaves
دونيللى . البطة دونالد تسير على أوراق الشجر

إيزنبرج - عيون على جبل جليدي
Eldridge-elf on a ridge, elk on a ridge
إلديرتش : جنى على قمة جبل، أيل على
قمة جبل

Elias-eel highest

إلياس - ثعبان بحر مرتفع

Elliott-an L-shaped yacht or lot

إليوت - يخت على شكل حرف (L)

Ellis-L-shaped (jack)ass

إليس - حمار على شكل حرف (L)

Ellsworth-elf's wart, elf's hearth

إليزورث - ثؤلول الجنى، مأوى الجنى

Emerson-every sun

إيميرسون - كل شمس

Endicott-end of a cot

إنديكوت - نهاية الفراش .

Engle-angle, ink gull

إنجل - زاوية، طائر نورس مغطى بالخبير

Epstein-epileptic stein

إبشتاين - بكرة مصابة بالصرع

Ericson-earache in the sun, a ring in
the sun

إريكسون - ألم أذن تحت الشمس، خاتم فى
الشمس

Esposito-S-shaped potato

إسبوسيتو - ثمرة بطاطس على شكل حرف (S)

Ettinger-a finger injured with tin

إتينجر - إصبع مجروح من علبة صفيح

Evans-a van in an oven

إيفانز - سيارة فى الفرن

Everett-evergreen in a net

إيفريت - شجرة دائمة الخضرة فى شبكة

دانلاب - شفاء "متدلية، شفاء" مغمورة

Dunn-dunn (goose), well done

دان - إوزة، لحم مطهو جيداً

Durant-door and ant

دورانت - باب ونملة

Durham-door and ham

دورهام - باب وخروف

Dutton-ton of dots

دوتون - طن من النقاط

Dwyer-dryer مجفف

Eagan-eagle إيجن - نسر

Easley-easel with a bee on it

إيزلى - لوح عليه نحلة

Eastland-yeast on land

إيستلاند - خميرة على الأرض

Eastman-yeast on a man

إيستمان - خميرة على رَجُل

Eaton-eat a ton يأتون - يأكل طناً

Eberhardt - ebony heart

إيبرهارت - قلب أبنوس

Eckstein-egg and stein

إكشتاين - بيض وبكرة

Edelman-easel and man

إيدلمان - لوح ورجل

Edelstein-a bell with a stein in it

إيدلشتاين - جرس فيه بكرة

Edwards-hard warts

إدواردز - ثآليل كبيرة

Egan-egg in a can

إيجان - بيضة فى علبة

Ehrlich-air lick إيرليك : يلمق الهواء

Eisenberg-eyes on (ice)berg

هيني . زعنفة على ركبتك
 Fisk-fist, frisk
 فيسك . قبضة يد ، يتقافز مرحاً
 Fitzgerald-fist chair old
 فيتزجيرالد . قبضة ومقعد قديم
 Fitzpatrick-fist pad brick
 فيتسباتريك . قبضة وقالب طوب
 Fleming-flame ink
 فليمنج . حبر متوهج
 Fletcher-flea teacher, ftch chair
 فليتش . مدرس البراغيث ، يحضر مقعداً
 Floyd-flood فيضان . فلويد
 Flynn-flying, Errol Flynn
 فلين . يطير . الممثل "إيرول فلين"
 Foley-foal فولي . حصان صغير
 Forbes-four bees
 فوربس . أربع نحلات
 Forman-boss, four men
 فورمان . رئيس . أربعة رجال
 Forrester-forester, forest tear
 فورستر . حراج ، تقطيع الغابات
 Foster-frosting تجميد . فوستر
 Fowler-foul law قانون فاسد . فاولي
 Franklin-frank (hot dog) playing a
 violin, Ben Franklin
 فرانكلين . نقائق تمزف الكمان ، بينامين
 فرانكلين
 Frazier-freezer صندوق تجميد . فريزر
 Frederick-fried brick, red brick
 فريدريك . قالب طوب مقلى ، قالب طوب
 أحمر
 Freedman-freed man

Ewing-ewe and wing, chewing
 إيونج . حَمَل وجناح ، مضغ
 Fagan-fake can, flake can
 فاجان . علبة مزيفة ، علبة رقائق
 Fallon-felon, fall on the lawn
 فالون . جُنحة ، سقوط على المشب
 Farber-far bear, far bar
 فاربر . دب بعيد
 Farley-far leaves, far bee
 فارلي . أوراق شجر بعيدة ، نحلة بعيدة
 Farrell-fall rail, barrel with a flea
 in it
 فاريل . قضبان حديدية منخفضة ، برميل
 بداخله برغوث
 Faulkner-fork near
 فوكنر . شوكة قريبة
 Feinberg-(traffic) fine on (ice)berg
 فينبرج . مخالفة مرورية على جبل جليدي
 Feldman-felt man
 فيلدمان . رجل حساس
 Felix-feel legs
 فيليكس . الشعور بالأرجل
 Ferguson-fur gust in the sun
 فيرجسون . فراء تحت الشمس
 Fernandez-fern and ant with legs
 فيرنانديز . سرخس وأقدام نملة
 Feuer-foyer ملجأ . فوير
 Finch-finch (bird)
 فينش . طائر البرقش
 Findlay-finned hay, finned lei
 فيندلي . قش مُجَنِّح ، طوق أزهار بزعايف
 Finney-fin on your knee

| | |
|---|--|
| جيلبرت . طائر بخياشيم | فريدمان . رجل حر |
| Gillespie-gills on a pea | فرويد . صديق |
| جيلسبي . خياشيم في البازلاء | Fried - freed محرر |
| Gilligan-kill a can | Friedlander-freed land |
| جيلجان . يقتل علبة | فريد لاندر . أرض محررة |
| Ginsberg-genie on (ice)berg | فولر . برميل ممتلئ |
| جينزبيرج . جنى على جبل جليدى | Fulton-full ton طن كامل |
| Giordano-gore a piano | Galbraith-gull breath |
| جيوردانو . يجرح البيانو | جالبريث . نَمَس النورس |
| Gladstone-GLAD (bag) on a stone | Gallagher-galley of fur |
| جلادستون . حقيبة ماركة "جلاد" على حجر | جالاجر . سفينة من الفراء |
| Gleason-grease and sun, Jackie | Garcia-car cedar, gar (fish) cedar |
| Gleason | جارسيا . سيارة من خشب الأرز، سمك أبو منقار |
| جليسون . دهون وشمس، جاكى جليسون | Gardner-gardener بستانى |
| Gomez-comb and (jack)ass, comb and Jell-O | Garrison-chair in the sun, cherry sun |
| جوميز . مشط وحمار، مشط وجيلى | جارسون . مقعد تحت الشمس، شمس بلون الكرز |
| Gonzales-guns and jell-o | Gaynor-half gainer dive |
| جونزالز . مسدس وجيلى | جينور . نصف غطسة بهلوانية |
| Goodwin-gold twin | Geller-gala حفلة |
| جودوين . توأم ذهبى | Gelman-kill man قاتل |
| Gordon-garden, حديقة | جيرمان . قاتل |
| Gorman-gore a man, doorman | Gerber-Gerber's (baby food) |
| جورمان . يجرح رجلاً، بواب | جيربر . جيربر (ماركة طعام أطفال رضع) |
| Gould-gold ذهب | Gibbons-green ribbons |
| Graham-gray ham, graham cracker | جيبونز . شرائط خضراء |
| جراهام . لحم رمادى، رقائق جراهام | Gibbs-green bibs |
| Granger-green ranger | جيبس . صدريات خضراء |
| جرانجر . حارس أخضر | Gibson-green bibs in the sun |
| Grant-granite جرانيت | جيبسون . صدريات خضراء تحت الشمس |
| Gregory-gray quarry | Gilbert-gills on a bird |
| جريجورى . محجر رمادى | |

Harrington-hair ink ton, herring ton

هارينجتون - طن من حبر الشعر، طن رنجة

Harris-hair S

هاريس - شعر وحرف (S)

Harrison - hairy sun

هاريسون - شمس مشعرة

Hartley - heart and leaves

هارتلى - قلب وأوراق شجر

Hartman - heart and man

هارتمان - قلب ورجل

Harvey-heart shaped like a V, heart

fee

هارفى - قلب على شكل حرف (V)، أجر القلب

Hastings - hay stinks

هاستنجز - قش له رائحة عفنة

Hathaway - hat flies away

هاثاواى - قبعة تطير بعيداً

Haupt-hopped هويت - يقفز

Hawkins-hawk inns

هوكينز - فنادق النسر

Hayden-hay and den

هايدن - قش وجحر

Haynes-hay and nose, Hanes hosiery

هاينز - قش وأنف، جوارب من ماركة

"هاينز"

Healey-heat feet, Austin Healy

هيلى - حرارة القدم، أوسيتين هيلى

Hecht-hacked هيكث - يخبط

Heller-hello, and raising hell

هيلر - مرحباً، ثورة

Hellman - man in hell, helm and

man

Griffin-grip fin

جريفين - يمسك زعنفة

Griffith-grip fish, grip a fifth (booze)

جريفيت - يمسك سمكة، يقبض بيد على كوب

Grover-grow fur

جروفر - مغطى بفراء

Gulliver-gull over, giant (Gulli-

ver's Travels)

جاليفر - مخادع عملاق (من رواية رحلات

جاليفر)

Gunther-gun tore, gun fur

جانثر - قبة دائرية على مسدس، مسدس

بفراء

Haber-hay bear دب من القش

Hagan-hay can

هيجن - علبة من القش

Haggerty-hay girl tea

هيجرتى - شاي فتاة القش

Hahn-hand هان - يد

Halpern-hall perm, hall fern

هالبيرن - تجميد القاعة، سرخس القاعة

Hamilton-ham melting, ham and

ton هاميلتون - ذوبان اللحم، لحم وطن

Hammond - ham mound, Hammond

organ

هاموند - تل من اللحم، أرغن هاموند

Hanrahan-hen ran

هانران - دجاجة تجرى

Hansen-hand in the sun

هانسن - يد تحت الشمس

Harper-harp with R, harpoon

هاربر - قيثارة وحرف "R"، حرب

هوجان - تُقَب في جُحْر، جُحْر كامل
Hollis-holster, hollers
هوليس - جراب المسدس، صياح
Holt-halter (top), hold a bolt
هولت - قميص بأزرار خلفية، يمسك مزلاجاً
Hooper - Hula Hoop
هوير - حلقات الهولاهوب
Hopkins - hop and cans
هويكنز - حشيشة الدينار وعُلب
Hornsby-horn with bees coming
out
هورنسبي - نغير ونحلة تخرج منه
Horowitz-horror witch, harem
witch
هورويتز - ساحرة الرعب، ساحرة الحرير
Horton-hair ton, hurting
هورتون - طن من الشعر، ألم
Houlihan-hold a hand, hula hand
(Hawaiian dance)
هوليهان - يمسك اليد، رقصة شعبية (في
هاواي)
Houston - house and ton
هوستون - ومنزل وطن
Howard-hold a coward
هوارد - يمسك جباناً
Hoyle - hurl, oil with a big H
هويل - يقذف، زيت وحرف "H"
Hubbard-a hubcap with a beard
هابارد - طارة بلحية
Hughes-hues (of color)
هيويز - درجات الألوان
Humphrey-hump free, Hubert

هيلمان - رجل في الجحيم، ذراع دفعة ورُجل
Henderson-hen and doors in the
sun
هيندرسون - دجاجة وباب تحت الشمس
Hendricks-hen and bricks
هندريكس - دجاجة وقوالب طوب
Henry-hen read, Oh Henry! (candy
bar)
هنري - دجاجة متقفة، حلوى "أوه هنري"
Herbert-sherbet, her bird
هربرت - مشروب حلو، طائرهما
Herman-hermit man
هيرمان - ناسك
Hernandez-hen ant doze
هيرنانديز - دجاجة ونملة نائمة
Hess-hiss فحيح هيس
Hicks-hiccups هيكس - فواق
Higgins - hug riggings
هيجنز - يحضن حبال السفينة
Hirsch-Hershey bar
هيرش - شوكولاتة "هيرشي"
Hirshfield-Hershey bar fell
هيرشفيلد - قطعة شوكولاتة "هيرشي"
تسقط
Hobart-hobo art
هوبارت - فن الشحاذين
Hobbs-hops هوبس - ينطح
Hodges-hedges
هودجز - سور شجيرات
Hoffman - half moon, cough man
هوفمان - نصف قمر، رجل يسعل
Hogan - hole in a den, whole den

Jaffe-a bee on a giraffe

جاف . نحلة على زرافة

James-chains, cane سلاسل . جيمس

Jamison-chains in the sun

جيميسون . سلاسل تحت الشمس

Jansen-jam sun

جينسن . مربى وشمس

Jarrett — chair rat, jar and rat

جاريت . فأر المقعد، برطمان وفأر

Jeffers-chef hairs, chef furs

جيفرز . طاهٍ وفراء

Jefferson-chef furs sun

جيفرسون . طاهٍ ذو فرو تحت الشمس

Jeffries-chef fries, chef freeze

جيفريز . بطاطس الطاهي المقلية، تجمد

الطاهي

Jenkins-chain cans

جينكنر . علب سلسلة

Jennings-chain inks

جينينجز . أحبار سلسلة

Jerome-jar roam, chair roam

جيروم . برطمان متجول مقعد متجول

Jimenez-gym and (jack)ass

جيمينيز . صالة ألعاب وحمار

Johanson-giraffe's toe in the sun

جوهانسون . إصبع قدم زراف في الشمس

Johnson-john (toilet) and sun,

yawn sun

جونسون . مرحاض وشمس، خرق في الشمس

Jonas-show (Jack)ass

جوناس . حمار للعرض

Jones-bones shaped like a jay(bird)

Humphrey

همفري . بلا سنام، هيبورت همفري

Hutchinson-hutch in the sun

هاتشنسون . عش في الشمس

Hutton-hut and ton

هاتون . وكوخ طن

Hyatt-high hat, Hyatt hotels

هيات . قبعة عالية، سلاسل فنادق "هيات"

Hyman - high man

هايمان . قاطع طريق

Ingersoll - ingot and sole

إنجرسول . سبيكة ونمل حذاء

Ingram-ink ram

إنجرام . حبروكيش

Irving-iridescent ring

إيرفينج . خاتم لامع

Isaacs-eye sacks, ice ax

إيزاكس . عيون منتفخة، فأس ثلجي

Jackson-jack (car) in the sun,

Reggie or Jesse Jackson

جاكسون — زرافة سيارة في الشمس. "جيسي

جاكسون"

Jacobs-Jacob's ladder, jay(bird)

with a cob (corn)

جيكويس . سلم يعقوب، طائر أبو زريق مع

كوز ذرة

Jacobson-jays with cobs in the sun

جيكويسون — طائر أبو زريق مع ذكر الإوز

المراقى تحت الشمس

Jacoby-jays with cobs in the sky

جيكويي . طائر أبو زريق وذكر الإوز المراقى

في السماء

Kennedy-can of tea, John F. Kennedy

كيندى . علبة شاي، "جون. إف. كينيدي"

Kenny-can knee

كينى . ركبة تشبه علبة

Kent-bent key كينت . مفتاح منبني

Keough-keyhole كيو . ثقب المفتاح

Kern-kernal, coin كيرن . عملات

Kerr-car, curve كير . سيارة، منحني

Kessler-a killing wrestler

كيسلر . مصارع قاتل

Kimball-can ball, gamble

كيمبول . علبة وكرة، مقامرة

Kingsley-kings leaf, kings leaves

كينجسلى . ورقة الملوك، أوراق الملك

Kirby-curb bee, Kirby vacuum

كيربى . منحني ونحلة؟

Kirk-kick كيرك . يركل

Klein-climb, Calvin Klein

كلاين . يتسلق؟

Knapp-nap, knap(sack)

ناب . حقيبة / ينام

Knowles-knolls, noels

نولز . بابا نويل؟

Knox-knocks, Fort Knox

نوكس . ضربات فورت نوكس؟

Koening-king, coin nick

كيننج . ملك؟

Kolodny-clogged knee

كولودنى . ركبة مسدودة

Kornfeld-cornfield

كورنفيلد . حقل الذرة

Krakauer-crack hour

جونز . عظام على شكل طائر أبو زريق

Jordan-jaw dam جوردان . فك وسد

Joseph-hose off

جوزيف . يرش بالخرطوم

Josephson-hose off sun

جوزيفسون . يرش الشمس بالخرطوم

Joyce-juice جويس . عصير

Kagan-case of cans, cake can

كاجان . صندوق علب، علبة كيك

Kahn-con(vict), can

كان . مسجون، علبة

Kaiser-geyser

قيصر . نبع ماء ساخن فوار

Kantor-can door, can tore

كانتور . باب العلبة، علبة ممزقة

Kaplan-cap land كابلان . كُمة

Kaufman-cough man

كوفمان . رجل يسعل

Kearns-coins كيرنز . عملات

Keating-kiting, heat ink

كيتنج . طائرة ورقية، حبر دافئ

Keegan-key can

كيجان . علبة مفاتيح

Keith-keys, wreath shaped like a K

كيث . مفاتيح، إكليل (زهور على شكل حرف "K")

Kelleher-color fur كيلر . فرو ملون

Keller-color, Helen Keller

كيلر . لون، "هيلين كيلر"

Kelly-kelly green, kill E

كيلي . لون أخضر مصفر، يقتل حرف (E)

Kemp - camp كيمب . معسكر

| | |
|---|--------------------------------------|
| Lawton-law ton, law tin | كراكور . ساعة الفجر |
| لوتون . طن من القانون؟ | Kramer-creamer |
| Lazarus-Laster S لازاروس | كرامر . صانع الكريمة |
| Leary-Lear(let) with a bee on it | Kraus-kraut (food) |
| ليرى . الملك ليرو النحلة | كراوس . كتبت |
| Lederman-letter man | Krieger-creeper, cry girl |
| ليدرمان . رجل البريد | كريجر . زاحف؟ |
| Lee-lee, leaf, Robert E. Lee | Kroger-crow girl, Kroger supermarket |
| لى . ورقة شجر (general) | كروجر . فتاة وغراب؟ |
| Lefkowitz-left cow witch, laugh cow witch | Krug-crook, rug with a big K |
| ليفويتش . يسار بقرة الساحرة | كروج . نصاب؟ |
| Lehman-lei man, layman | Kruger-Krugerrand (gold coin) |
| ليمان . علمانى | كروجر - عملة ذهبية |
| Leiberman - labor man | Lafferty-laughing area |
| ليبرمان . عامل | لافيرتى . منطقة الضحك |
| Leibowitz-lea bow witch | Laird-layered, laid ليرد . طبقات؟ |
| ليبوتش . رابطة عنق وساحرة | Lambert-lamb bird |
| Leonard-lean yard, Sugar Ray | لامبرت . حمل وطائر |
| ليونارد . حديقة صغيرة | Landau-land dough |
| Leopold-leap pole, Leo (lion) pole | لاندو . أرض المعجين |
| ليوبولد . عمود الأسد | Lang-long طويل لانج . |
| Leslie-less lee, less leaves | Langer-long girl لانجر . فتاة طويلة |
| ليزلى . أوراق شجر أقل | Larkin-lark inn, lark can |
| Lester-little jester, Listerine | لاركين . كروان وفتدق؟ |
| ليستر . مهرج صغير (mouthwash) | Larson-little arson |
| Leventhal - loving thaw | لارسون . حريق صغير |
| ليفنتال . ذوبان الحب | Latimore-ladder more |
| Levin-L-shaped vine | لاتيمور . سلم كبير |
| ليفن . العنب | Lawrence-lower ants |
| Levine-lee vine ليفاين . عنب | لورنس . نمل سفلى |
| Levinson-lord of heaven and the | Lawson-law sun |
| | لوسون . شمس القانون |

| | |
|--|--|
| لوين - دبوس مستدير | ليفنسون - عنب وشمس sun |
| Lund-land لاند . أرض | Levitt-level 'Vette (Corvette), love ليفيت . طبيب بيطري |
| Lynch-lynching or noose لينش . إعدام / مشنقة لأنشطة | Levy-levee, Levi's ليفي . ماركة أزياء عالمية |
| MacGregor-Mack (truck) or (Big) Mac crater ماكجريجور . ماكدونالدز وصندوق | Lewis-loose witch, Jerry Lewis لويس . ساحرة طليقة |
| MacLeod-Big Mac cloud ماكليود . ماكدونالدز وسحاب | Lindsey-lint sea ليندزي . بحر من القماش |
| McAllister-(Big) Mac holster ماكليستر . ماكدونالدز وحامل السلاح | Lindstrom-lint strum (a banjo), lint ليندستروم . قماش قوى strong |
| McCarthy-(Big) Mac cart tea ماكارثي . ماكدونالدز وعربة الشاي | Livingston-living stone, living tin ليفنجستون . الحجر الحي |
| McClellan-(Big) Mac yellin' ماكليلان . ماكدونالدز يصرخ | Lloyd-lard, Chris Evert Lloyd لويد . دهن |
| McCormick-(Big) Mac core mike (microphone) ماكورميك . ميكروفون ماكدونالدز | Logan-low can, log can لوجان . علبة منخفضة |
| McCoy-decoy of a (Big) Mac ماكوي . نسخة مزيفة من ماكدونالدز | Loomis-loom mist, looms لوميس . نول وضباب |
| McDonald-Ronald McDonald, (Big) Mac with Donald Duck ماكدونالد - مطعم ماكدونالدز به البطة دونالد | Lopez-low pass, low pest لوبيز . حشرة منخفضة |
| McElroy-a (Big) Mac fell on a (Rolls) Royce ماكروي . مطعم ماكدونالدز وسيارة رولز رويس | Loring-low ring, lowering لورينج . خاتم منخفض |
| McGee-(Big) Mac key ماكجي . مفتاح ماكدونالدز | Loughram-laugh ram, lock ram لوفرام . كبش ضاحك |
| McGrath-((Big) Mac rat ماكجراث . فأر ماكدونالدز | Lovell — low veil لافيل . وشاح منخفض |
| | Lovett-low 'Vette (Corvette) لوفيت . طبيب بيطري |
| | Lowell-low well لويل . بئر منخفض |
| | Lowenthal-low ant thaw, low لوينثال . ذوبان نملة منخفضة and tall |
| | Lubin-loop bin, low bin |

Matthew(s)-mat ewe(s)

ماثيو. الدواسة والحمل

Maurer-more air, mower

مورير. المزيد من الهواء / آلة جزء الحشائش

Maxwell-mix well, Maxwell

ماكسويل. المزج الجيد (coffee) House

Mayer-mayor المدينة عمدة ماير.

Maynard-mane yard

مينارد. حديقة الفراء

Mead-meat, meet (track) لحم ميد.

Mercer-mercenary

ميرسر. جندي مرتزقة

Meredith-mare and dish

ميريديث. مهر وطبق

Merrill - mare ill, mare roll

ميريل. مهر مريض

Metcalf - meat calf

ميتكالف، لحم المجل

Meyer(s)-mirror(s), my ear(s)

ميرز. مرآيا

Michaels-bicycles, mike (micro-
phone) kills sun

مايكلز. ميكروفونات / دراجات

Middleton - metal ton, middle ton

ميدلتون. طن من المعدن

Miller-mill, miller, Miller High

Life (beer) عامل الطاحونة ميلر.

Milton-melt ton. melt in

ميلتون. ذوبان الطن

Mitchell-mitt shell

ميتشيل. صدفة وقفاز

Monahan-man and hand

McKay-(Big) Mac hay

ماكاي. قش ماكدونالدز

McLoughlin-(Big) Mac laughing

ماكلافين. ماكدونالدز يضحك

McMann-(Big) Mac man

ماكمان. رجل ماكدونالدز

Madison-medicine, mad at sun

ماديسون. المجنون والشمس

Mahoney-ma (mother) honey

ماهوني. أم العسل

Malone-ma (mother) along

مالون. أم وحيدة

Maloney-ma (mother) loony

مالوني. أم مجنونة

Manning-man ink

مانينج. رجل الحبر

Marcus-mark kiss, mark S

ماركوس. علامة القبلات

Marlow-ma (mother) low

مارلو. الأم المنخفضة

Marshall-marshal (sheriff)

مارشال. المأمور

Martin-Martian, Dean Martin

مارتن. من أهل المريخ

Martinez-mark a net, martinets

مارتينز. علامة الشبكة

Martinson-ma (mother) tin sun

مارتينسون. الأم والعلبة والشمس

Mason-mason (jar), May sun

ميسون. عامل البناء

Matheson-mad at sun. mat in sun

ماتسون. المجنون والشمس

| | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|---|
| Murray-more (sun) rays | موراى - المزيد من الأشعة | مونهان . رجل ويد |
| Nash-naked, but with a sash | ناش . مفتاح النافذة | Monroe-man row, Marilyn |
| Nathan-gnat tan, knot tan | ناثان . حشرة سمراء | Monroe |
| Nathanson-gnat tan sun | ناثانسون . حشرة سمراء فى الشمس | مونرو . صف من الرجال / مارلين مونرو |
| Neill-kneel | نييل . ينحنى | Montgomery-mound gum hairy |
| Nelson-kneel sun | نيلسون ينحنى للشمس | مونتجومرى . جبل لبان وشعر |
| Newman - new man (wearing sales tags) | نيومان . رجل جديد (للبيع) | Moore-moor, mower (lawn) |
| Nicholas-nickel (jack)ass | نيكولاس . نيكل وجحش | مور . مستنقع / آلة جز الحشائش |
| Nichols-nickels | نيكولز . نيكل | Morales-moral less, mural |
| Nicholson-nickels sun | نيكلسون . نيكل وشمس | مورالز . جدار / بلا أخلاق |
| Nixon-nicks and sun, Richard | نيكسون . نيكل والشمس | Moran-moor ran |
| Noonan-new nun (wearing sales tags) | نونان . معلمة جديدة | موران . الركض فى المستنقع |
| Norman-north (pole) man | نورمان . رجل القطب الشمالى | Morgan-morgue can, moor can |
| Norton - gnaw ton | نورتون . طن من الحشرات | مورجان ، علبة فى المشرحة ، علبة فى مستنقع |
| Nugent - nugget (gold), new gent | نوجنت . سبيكة ذهب | Morris-more rice, Morris the Cat |
| Nussbaum-nose bomb | نوسوم . قنبلة الأنف | موريس . المزيد من الثلج |
| O'Brien - oak brain | | Morrison-more rice in the sun, |
| | | Morris in the sun |
| | | موريسون . المزيد من الثلج للشمس |
| | | Morrow - marrow (bone), narrow |
| | | مورو . نخاع / ضيق |
| | | Morse-moss, Morse code |
| | | مورس ، حيوان الموس ، شفرة مورس |
| | | Morton-mutton (chops), moor ton |
| | | مورتون . طن فى المستنقع |
| | | Moskowitz-mask on a witch |
| | | موسكوفيتز . قناع الساحرة |
| | | Moynihan-man and hand |
| | | موينهان . رجل ويد |
| | | Murphy - mercury, morphine |
| | | مورفى . مورفين |

| | | |
|---|------------------------------|--------------------------------|
| Paige-page | بيج . صفحة | أوبراين - مخ البلوط |
| Paley-pail with a bee | بيلى . دلو ونحلة | O'Connell-oak con(vict) oar |
| Palmer-palm with a fur, Arnold Palmer | بالمر . نخلة وفراء | أوكونيل . مجدلف بلوط للمسجون |
| Papadopoulos-pap topple us, papa adopt us | بابا دوبلوس . الأب يتبنى | O'Donnell-a donor fell |
| Pappas-pa (father) pass | باباس . الأب يمر | أودونيل . وقوع المتبرع |
| Parker-park with a fur, parking meter | باركر . جراج وفراء | Ogden-egg den |
| Parkinson-parking a ton | باركسون . جراج للطن | أوجدن . بيض دجاجة |
| Pasternak-paste her neck | باستماك . يلصق الرقبة | O'Hara-oak- colored hair |
| Pastore-pastor, paste store | باستور / متجر الفراء | أوهارا . شعر بلون البلوط |
| Patrick - pet trick | باتريك . خدعة الحيوان الأليف | Oliver-rotting olive |
| Patterson-pad in the sun | باترسون . وسادة للشمس | Olsen-old sun |
| Paul-pole | بول . عمود | O'Malley-home alley |
| Pawley-pulley | بولى . بكر | أومالى . حارة المنزل |
| Paxton-pack tin | باكستون . علبة معدنية | O'Neal-kneel low |
| Peabody-pea body | بيبودى . جسم البازلاء | أونيل . ينحنى |
| Pearce-pierce | بيرس . يثقب | Oppenheim-open home |
| Pearson-pear or pier in the sun | بيرسون . ثمرة كمثرى فى الشمس | أوبنهايم . منزل مفتوح |
| Pendleton-petal ton, pedal tin | بندلتون . بدال للطن | O'Reilly-oar oily |
| | | أورايلى . الزيت والمجداف |
| | | O'Rourke-oar rake |
| | | أرورك . مجداف ومقشة |
| | | Ortiz-oar trees, orange tissue |
| | | أورتيز . الأشجار والمجداف |
| | | Osborne-ostrich being born |
| | | أوزبورن . نعامة وليدة |
| | | Oswald-a bald ostrich |
| | | أوزوالد . نعامة صلعاء |
| | | Otis-oats, Otis (elevator) |
| | | أوتيس . شوفان |
| | | Otto-a toe |
| | | أوتو . إصبع القدم |
| | | Owen-owning a hen |
| | | أوين . ديون الدجاجة |
| | | Padgett-patch it |
| | | بادجيت . قفل |

Preston-pressed on يضغط . برستون
 Pritchard-pitch yard بريتشارد . حديقة البيسبول
 Proctor-doctor with a peg بروكتور . طبيب ومشبك
 Quinn-quinella (racetrack bet) كوين . رهان سباق الخيل
 Rabinowitz-robin and witch راينوويتش . طائر الروبين والساحرة
 Rafferty-raft tree, raft tea رافيرتي . شجرة وطوف
 Raleigh-roll lee, raw leaves رالى . أوراق نيئة
 Ramirez-ram ear (jack)ass راميرز . كبش وحمار
 Rand-ran, rammed, Rand راند . كبش (atlas) McNally
 Randall-ram doll, ran doll راندال . دمىة الكبش
 Randolph-ram dolph(in) راندولف . كبش ودرفيل
 Raphael-affle رافاييل . سحب الياناسيب
 Rappaport-rap on port رابابورت . طرقت على الميناء
 Ratner-rat on knee راتنار . فأر على الركبة
 Raymond-ray mount, rain mound ريموند . تل الأمطار
 Reagan-ray gun, Ronald Reagan ريجان . مسدس إشعاع
 Reeves-far away leaves ريفرز . برد ونحلة

Perez-pear (jack)ass بيريز . كمثرى للحمار
 Perkins-perking مزايا بيركينز .
 Perlman-pearl man بيرلمان . صياد اللؤلؤ
 Perlmutter-pearl mudder بيرلماتر . سارق اللؤلؤ
 Perry-pear with a bee, bury, بيرى . يدفن / كمثرى ونحلة Perrier
 Peters-pea tears بيترز . دموع البازلاء
 Peterson-pea tears in the sun بيترسون . دموع البازلاء فى الشمس
 Phelan-failing فيلان . الفشل
 Phelps-felts (مخمل) فيلبس . قطيفة
 Philby-fill bee, full bee فيلبى . نحلة ممتلئة
 Phillips-full lips, Phillips screwdriver فيليبس . شفاة غليظة , مفك مسامير
 Pincus-pink (jack)ass, pin cush(ion) بينكوس . حمار وردى
 Platt-plate بلات . طبق
 Poindexter-point egg stir بويندكستر . تقليب البيض
 Pollock-pole lock بولوك . قفل الممود
 Pomerantz-bomber ants بومرانتس . نمل مدمر بالقنابل
 Powell-towel with a big bee, pa (father) will باول . فوط ونحلة / وصية أب
 Powers-power (tool) towers with a bee باورز . برد ونحلة

روينسون . طائر الروب في الشمس
 Rogers-rod jars, Roy Rogers
 روجرز . البرطمان والمصا
 Romero-room arrow, roam arrow
 روميرو . سهم القاعة
 Rooney-ruin knee, Mickey
 روني . دمار الركبة
 Rosen-rose sand, rose inn
 روزن . فندق الوردة
 Rosenberg-rose on (ice)berg
 روزنبرج . وردة على جبل الثلج
 Rosenzweig-rose and wig
 روزويج . وردة وشعر مستعار
 Ross-rose-colored rust
 روس . صدأ وردي
 Rossiter-rose sitter
 روستير . يجلس على الوردة
 Roth-rat. wrath غضب
 Rothschild-rat child
 روتشيلد . ابن الفأر
 Rubin-Reuben (sandwich), ruby bin
 روبن . دبوس ياقوتي
 Rubinstein-Reuben (sandwich) and
 stein
 روبنشتاين . بكرة وطاقر الروين
 Rudolph-red dolphin, Rudolph the
 'Red-Nosed' Reindeer
 رودولف . دولفين أحمر
 Rupper-rose bird وطاقر ورد
 Russell-rustler, rust cell
 راسل . خلية الصدأ
 Rutledge-rat ledge

ريفز . أوراق شجر بعيدة
 Reinhart-rain hard, rain yard
 راينهارت . مطر الحديقة
 Reiss-rice رايس . أرز
 Resnick-rest neck
 ريسنيك . راحة الرقبة
 Reynolds-rain knolls
 رينولدز . تلال المطر
 Rhodes-roads, Rhodes (scholar)
 لودس . طرق
 Richards-rich yards
 ريتشاردز . حدائق ثرية
 Richardson-rich yards in the sun
 ريتشاردسون . حدائق ثرية في الشمس
 Richter-bricked tear, Richter
 scale (earthquakes)
 ريختر . مقياس الزلازل
 Rigney-rig knee
 ريجني . حبل حول الركبة
 Riley-rye leaf, rye leaves
 رايلي . ورق الشوفان
 Riordan-rear dam, rear down
 ريوردان . خلف السد
 Rivera-river, Riviera (Buick)
 ريفيرا . نهر
 Roberts-rope birds, robbers
 روبيرتس . حبال الطيور
 Robertson-robbers in the sun
 روبيرتسون . حبال الشمس
 Robeson-robe in the sun
 روبسون . حبل الشمس
 Robinson-robin in the sun

| | |
|---|--------------------------------------|
| شميت - قفاز خجول | راتدج - حافة الفأر |
| Schneider - shy bird | Ryan-rind راين - يمزق |
| شنايدر - طائر خجول | Samuels-sand mules |
| Schoenberg-shine (ice)berg | صامويلز - بغال الرمال |
| شونبيرج - جبل ثلج لامع | Samuelson-sand mule sun |
| Schultz-shoots, shields دروع - شولتز | صامويلسن - بغال رمال الشمس |
| Schuster - shoe stir, shoe store | Sanchez-sand chess, sand chest |
| شوستر - متجر أحذية | سانشيز - رمال وشطرنج |
| Schwartz-shy warts | Sanders-sanders ساندرز - صنفرة |
| شوارتز - ثآليل خجولة | Sanford-sand Ford |
| Scott-Scott towels سكوت - فوط | سانفورد - سيارة فورد الصحراء |
| Sears-Sears, Roebuck سيرز - السير | Santiago-sand tea auto |
| Seaton-seat tin, seat ton | سانتياجو - رمال وشاي وسيارة |
| سيتون - طن من المقاعد | Satenstein-satin stein |
| Sedgwick-sled wick, sledge wick | ساتشتاين - بكرة ساتان |
| سيدجرويك - فتيل وزلاجة | Saunders-sauna doors, sun doors |
| Seiden-sign den سيدن - علامة جحر | سوندرز - باب الساونا |
| Seward-steward سيوارد - نادل | Sawyer-saw yard, Tom Sawyer |
| Saxton-sacks ton, sexy ton | سوير - حديقة ومنشار |
| ساكستون - طن من الأجولة | Saxon-sacks, sun saxophone |
| Schaeffer-shaver, shave fur | ساكسون - أجولة |
| شاهير - حلاق الفراء | Sayres-Zayres (store), (sooth)sayers |
| Seymour-see moor | سايرز - عرافين |
| سيمور - يرى المستنقع | Scanlon-scan line |
| Shannon - chaining, shy cannon | سكانلون - يفحص الخط |
| شانون - سلسلة / مدفع خجول | Schechter-shack tear, shack tore |
| Shapiro-shy pear with a piece of gold in it | شيشتر - تمزق الكوخ |
| شاييرو - ذهب على كمشرى خجولة | Scher-share (stock) chair |
| Shaw-shawl, shore شو - شال | شير - سهم البورصة / مقعد |
| Shay-shade شاي - ظل | Schlesinger-sled singer |
| Sheehan — shoe ham | شلسنجر - مغنى وزلاجة |
| | Schmidt-shy mitt |

| | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Slater-slate tear, slate tore | شيهان . لحم وحذاء |
| سلتير . قاطع / دموع اللوح | Sheldon-shelled on, shell down |
| Sloan-silly loan (silly investment) | شيلدون . صدفة وطن |
| سلون . قرض سخيف | Shelley-shell leaf, shell leaves |
| Slocum-slow comb | شيلي . أصداف وأوراق شجر |
| سلوكم . مشط بطئ | Shelton-shell ton, shell tin |
| Smith-blacksmith, anvil | شيلتون . طن من الأصداف |
| سميث . حداد / سندان | Sheridan-share a den, Sheraton |
| Snead-sneeze, Sam Snead | شيريدان . المشاركة فى الجحر (hotels) |
| سنيد . يعطس | Sherman-shirt man, Sherman tank |
| Snyder-shy door | شيرمان . رجل القميص |
| سنايدر . باب خجول | Shulman-school man |
| Solomon-solo man, wise man | شولمان . رجل المدرسة |
| سولومون . رجل وحيد / الحكيم | Siegel-seagull |
| Sommers-summer | سيجل . النورس البحرى |
| سومرز . الصيف | Silvera-silver |
| Spaulding-spoiled ink, scalding | سيلفرا . فضة |
| سبولدينج . الحبر الفاسد | Simmons-summons, Simmons |
| Spector-spectator, (in)spector | (mattress), cinnamon |
| سبكتور . مشاهد / مفتش | سايمونز . استدعاء / قرفة |
| Spencer-pen sore, pen store | Simms-seams, shins |
| سبنسر . متجر القلم | سيمز . حياكة / قصبة القدم |
| Sperry-spare bee, spear a bee | Simon-sign man, Simon says |
| سبيرى . رمح ونحلة | سايمون . رجل العلامة |
| Squire-square, school choir | Simpson-shrimp in the sun |
| سكوير . مربع | سيمبسون . جمبرى الشمس |
| Stacey-state with a bee in it | Sinclair-sun chair, Sinclair gas |
| ستاسى . حالة نحلة | سينكلير . مقعد فى الشمس |
| Stafford-staff Ford | Sitron-sit run, Citroen (car) |
| ستافورد . موظفى شركة سيارات فورد | سيترون . الجلوس مع الجرى |
| Stanley-stand leaf, stand leaves | Skidmore-skid moor |
| ستانلى . أوراق شجر واقفة | سكيد مور . مستنقع التزحلق |
| Stanton-stand tin, stand | Slade-slate, stayed |
| | سليد . لوح / مذبوح |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Tannenbaum-tanning | ستانتون . يقف على العطن |
| تانباوم . دباغة | Sterling-sterling silver, starling |
| Tate-tight, tea ate | ستيرلنج . عملة فضية |
| تيت . طبق | Stern-stern (of a boat) |
| Taub-tub | ستيرن . مقدمة السفينة |
| توب . بانيو | Stevens-stove fins |
| Taylor-tailor | ستيفنز . زعانف الفرن |
| تيلور . خياط | Stevenson-stove fins in the sun |
| Teitelbaum-title bomb | ستيفنسون . زعانف الفرن في الشمس |
| تيتلبوم . قنبلة اللقب | Stewart-steward, stew art |
| Terry-terry cloth (towel) | ستيورات . فن طهي الحساء |
| تيري . قماش فوط | Stoddard-stood in the yard |
| Thatcher-man who thatches roofs | ستودارد . وقف في غزير |
| تاتشر . من يصلح السقف | Strauss-straw house |
| Theodore-having tea near a door | شترأوس . منزل القش |
| تيودور . شاي بالقرب من حمار الباب | Sullivan-sold a van |
| Thomas-thumb (jack)ass | سوليفان . بائع السيارات |
| توماس . إصبع حمار | Sumner-summer |
| Thompson-tom-tom drum in the sun | سامنر . الصيف |
| تومسون . طبله الشمس | Sutherland-other land |
| Thorndyke-thorn dike | ساثرلاند . أرض أخرى |
| ثورندايك . سد ذو أشواك | Sutton-sudden, setting |
| Thorpe-tore up | ساتن . مفاجئ |
| ثورب . تمزق | Swanson-swan in the sun, Swanson (TV dinner) |
| Tipton-tip ton, tip tin | سونسون . بجمه الشمس |
| تيتون . رأس العلب | Sweeney-sweet knee |
| Tobias-tow bias, toe buy us | سوینی . ركبة محلاة |
| توبياس . إصبع يشترينا | Taft-taffy |
| Todd-toddle, toad | تاфт . حلوى الطوفى |
| تود . ضفدع | Talmadge-tall midget, tall badge |
| Tompkins-thumb cans | تالماج . شارة طويلة |
| تومكنز . علب الأصابع | |
| Torres-tore (jack)ass, Taurus | |
| توريس . ثور | |
| Tracy-trace E, tray sea | |
| تريسي . صينية الشاي | |
| Travers-travel | |
| ترافيرس . يسافر | |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Wagner-wagon knee | Treadway-tread (tire) weigh |
| فاجنر-ركبة وعربة | تريدواى-وزن الإطار |
| Walker-baby walker | Trent-bent tree |
| ووكر-مشاية الطفل | ترينت-شجرة مثنية |
| Wallace-wall lace, wall ice | Trowbridge-drawbridge |
| والاس-دانيل وحائط / تلج على الحائط | تراوبريدج-جسر مُدلى |
| Walsh-waltz | Trumbull-drum bull |
| والش-رقصة الفالس | ترامبول-طبلية وثور |
| Walters-wall tears, waiters | Tucker-trucker |
| والترز-دموع الحائط | تاكر-سائق الشاحنة |
| Walton-wall ton, wall tin | Tuttle-turtle |
| والتون-طن على الحائط | تاتل-سلحفاة |
| Warner-war knee | Tyler-tiler |
| وارنر-ركبة وحرب | تايلر-عامل السيراميك |
| Warren-war wren | Udall-U-shaped doll, yodel |
| وارين-حرب طائر اليرين | يودل-يغنى / دمية مقوسة على شكل حرف (U) |
| Warrington-war ring ton | Ullmann-old man |
| وارنجتون-حرب وخاتم وطن | أولمان-رجل عجوز |
| Washington-washing machine, | Under-under, an udder (cow) |
| George Washington | أندر-ضرع بقرة |
| واشنطن-غسالة / جورج واشنطن | Valdez-vault with a (jack)ass in it |
| Wasserman-water man | فالديز-قبوية حمار |
| واسرمان-السقا | Van Buren-van and bureau |
| Watkins-watt cans | فان بورين-عربة ومكتب |
| واتكنز-علب الوات (كهرباء) | Vance-a man dancing in a van |
| Watson-watt in the sun, wet sun | فانس-رجل يرقص فى العربة |
| واتسون-الوات والشمس / الشمس المبللة | Vargas-far gas |
| Watts-watts, light bulb | Vaughan-a van with a john (toilet) |
| واتس-الوات / لمبات | فوان-عربة وحمام in it |
| Waverly-wave fur leaf | Victor-winner, victory, Viking |
| ويفرلى-يفزل الفراء والورق | with a torn muscle |
| Wayne-walking through water | فيكتور-نصر / فايكنج |
| with a cane | Vincent-vintage costing a cent, |
| وين-السير عبر الماء بالمصا | فينسنت-خمر بقروش fins costing a cent |
| | Vogel-vocal cords |
| | فوجل-أحبال صوتية |

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ويلكسون - ابن قريب ومجنون | Weber-web bar |
| Williams-will yams | ويبر - شبكة وحانة |
| ويليامز - رغبة الجميز | Webster-web stir, dictionary |
| Williamson-will yams in the sun | ويستر - قاموس ويستر |
| ويليامسون - رغبة الجميز في الشمس | Weeks -calendar week |
| Wilson-will in the sun | ويكس - تقويم أسبوعي |
| ويلسون - رغبة الشمس | Weiner-weiner (frank) |
| Winston-Winston Churchill | وينر - صريح |
| وينستون - تشيرشيل | Weintraub-wine tub |
| Winthrop-winter throb | وينتروب - بانيو ملء بالمصير |
| وينثروب - نبضات الشتاء | Weiss-weasel نمس - نمس |
| Woolsey-wool sea | Welch-Welch (grape nice), wino's |
| وولسي - صوف البحر | ويلش - من ويلز (في بريطانيا) belch |
| Worthington-work ink ton | Wellington-ton of ink in a well |
| وورثجتون - العمل والحبر والطن | ويلنجتون - طن من الحبر في بئر |
| Wright-write رايت - يكتب | Wesley-wet lee, wet leaves |
| Wrightson-write in the sun | ويزلي - أوراق شجر مبتلة |
| رايتسون - يكتب على الشمس | West-waterproof vest |
| York-yellow fork | ويست - صديري مضاد للماء |
| يورك - شوكة صفراء | Wexler-wax law |
| Young-young, yellow sun | ويكسler - قانون وشمع |
| يانج - شاب | Whalen-whale inn |
| Zachary-sack hairy | ويلين - فندق الحوت |
| زاكري - حقيبة مليئة بالشعر | Whetman-wet man |
| Zeigler-sick law زيجلر - قانون مريض | ويتمان - رجل مبلل |
| Zimmer-simmer (cooking) | Whitman-witty man |
| زيمر - يطهى على نار هادية | Whitney-wet knee ويتني - ركبة مبللة |
| Zimmerman-a man simmering | Whittaker-wet a car |
| (cannibals' pot) | ويتكر - عربية مبللة |
| زيمرمان - رجل مطهى (من قبل أكله لحم | Wilkes-wilts, milks with a big W |
| البشر) | ويلكس - ألبان |
| | Wilkinson-wild kin (son) |

مرشد الأسماء ٣٩٥

Zuckerman-suckered man on a zebra

روكرمان . أخرق يمتطى حماراً وحشياً

Zucker-sucker on a zebra

روكر . أخرق يمتطى حماراً وحشياً

لمزيد من المعلومات عن الشروط وورش العمل والمحاضرات الخاصة بـ "كيفين ترودو" و "الذاكرة الهائلة راسلنا على العنوان التالي.

American Memory Institute

•The Worlds Largest Memory Training School™•

2038 N Clark # 354

Chicago, Illionois 60614

(312) 975- 0455

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

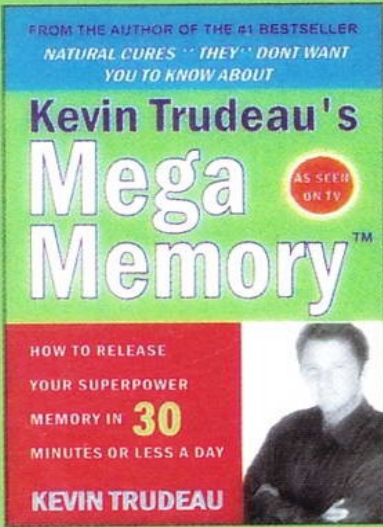
منتديات مجلة الإبتسامة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

هل تظن أن "ذاكرتك ضعيفة"؟

يقول كيفين ترودو - وهو أكبر وأهم الخبراء فى مجال تدريب وتحسين الذاكرة - إنه من المستحيل أن تكون هناك ذاكرة ضعيفة، بل ذاكرة غير مدربة، ولكى تخرج طاقة الذاكرة الطبيعية، يجب أن تتعلم كيفية استرجاع واستعادة ما تعرفه بالفعل. ساعد كيفين ترودو - مؤسس المعهد الأمريكى لأبحاث الذاكرة - أكثر من مليون شخص على تعلم كيفية التذكر.

**** معرفتي ****



إن كل درس من دروس الذاكرة الهائلة لا يحتاج لأكثر من ٣٠ دقيقة يومياً لتعلمه. وهو يستخدم تقنية الصورة للربط بين الكلمات وليس الطرق المجهدة المتبعة فى أنظمة الذاكرة الأخرى، وذلك بهدف تنشيط الذاكرة الفطرية. مع هذا النظام، الذى يسهل اتباعه، سوف تتمكن من تذكر الأسماء، وأرقام الهاتف، والعناوين، والبيانات المالية، والخطب، والفروض الدراسية على الفور. والأفضل من هذا،

فإن نظام ترودو يضمن التذكر الفورى والحفاظ على ذاكرة هائلة على المدى الطويل. إن كل ما تحتاج إليه هو الرغبة فى أن تطلق العنان للذاكرة الهائلة، وسوف تجنى نتائج مبهرة من وراء ذلك!

كان كيفين ترودو فى طفولته المبكرة يُعرف بأنه غير قادر على التعلم، لكنه كان مقتنعاً بأن مشكلته هى عدم القدرة على تذكر المعلومات، فقرأ كل ما تم التوصل إليه فى مجال تحسين الذاكرة، وفى النهاية قام بوضع برنامجه الخاص لإنعاش وتقوية الذاكرة وأسس معهد أبحاث الذاكرة الأمريكى، ويعتبر هذا النظام الذى وضعه من أنجح مناهج تحسين الذاكرة على مر العصور.

www.ibtesama.com

Exclusive
For

www.ibtesama.com

حصريات مجلة الابتسامه